

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

ВОЛШЕБНАЯ РУКА

АЛЕКСАНДР ШУБСКИЙ



Шиацу, дакэн-тай-дзюцу, каппо, джиу-джитсу,
цигун и мандаринская гимнастика

УДК 796
ББК 75.715
Ш95

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Издатель этой книги **НЕ НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ** ни при каких случаях любых физических травм или других повреждений, которые могут быть результатом изучения и/или применения приведенных здесь инструкций.

Авторский коллектив:

*А. О. Шубский,
Ю. Г. Гергель, С. А. Смирнов,
А. А. Раевский, С. П. Лихачев*

Шубский А. О.

Ш95 Волшебная рука / А. О. Шубский. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2006. — 200 с.: ил. — (Боевые искусства).

ISBN 5-8183-1038-8

В книге рассматриваются теория и практика шиatsu — системы воздействия на жизненно важные центры при помощи пальцев рук, дакэн-тай-дзюцу — техника ударов по уязвимым точкам, приемы реанимации каппо, болевые приемы джиу-джитсу, упражнения цигун, способствующие гармонии души и тела, и мандаринская гимнастика — уникальный метод, дарующий здоровье и долголетие.

Для широкого круга читателей.

УДК 796
ББК 75.715

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 5-8183-1038-8

© Шубский А. О., 2004
© Серия, оформление. ФАИР-ПРЕСС, 2006

ГЛАВА I

ШИАЦУ



ОКАДА ХАНКО (1782—1846)
Школа Нанга
Дикая слива и бамбук

Шиаци — система воздействия на жизненно важные центры при помощи пальцев рук. Саму систему представил миру известный японский врач Токуиро Намикоши. В ее основе лежат древние китайские и японские методы воздействия на человеческий организм с лечебной (терапевтической) целью. Система долгие годы апробировалась доктором Намикоши на тысячах пациентов, и он основал Японскую школу шиаци.

Лечебное воздействие системы доказано временем. В ряде случаев (при некоторых недугах) результаты воздействия были достигнуты сразу, в более сложных случаях требовалось систематическое воздействие на жизненно важные зоны в течение длительного времени.

Обычные системы массажа помогают восстановить двигательные функции конечностей, позвоночника или расслабить мышечные ткани, это воздействие поверхностное. Шиаци, напротив, является методом глубокого воздействия на организм человека путем давления пальцами и ладонями на акупунктурные точки.

Слово «шиаци» состоит из двух слов: «ши» — палец и «ацу» — давление, его можно перевести как терапевтический способ давления пальцами.

Система может использоваться как для лечения, так и для профилактики многих заболеваний.

Эта форма воздействия на организм очень близка к естественным (природным) способам пробуждения жизненных резервов человеческого тела и психики. Именно это выгодно отличает шиаци от современной терапии, где используются медицинские препараты, имеющие побочные явления.

Человеческое тело состоит из 206 костей, примерно 450 мышц и 5 литров крови. Вся эта система зависит от сложнейших химических процессов, которые преобразуются в

механические сокращения мышечной ткани и интеллектуальную деятельность человека. Точечное воздействие пальцами на мышцы позволяет ускорять или замедлять биологически активные процессы, а также и восстанавливать их функции. Простота и доступность шиаци позволяют при определенных знаниях в области анатомии человека (рис. 1–3) и техники воздействия давлением пользоваться системой любому желающему*. И эти знания помогут вам избавиться от ряда проблем со здоровьем.

Основной инструмент шиаци — кисти рук

Кисти рук — это не только multifunctional устройство для жизнеобеспечения человека. Это еще источник биоэнергетического излучения и повышения уровня кровообращения, предотвращающий застой крови во всем организме. На кончиках пальцев находятся точки, связанные непосредственно с головным мозгом. Следовательно, активность пальцев влияет на мозговую деятельность, на пищеварение и другие процессы в организме, связанные с кровообращением. Во время принятия пищи кровь приливает к желудку и насыщается питательными веществами, кровь — энергия для организма. При изменении деятельности человека кровь тоже меняет направление движения, во время ходьбы кровь приливает к ногам, во время интеллектуальных занятий — к голове. Умение регулировать эти процессы означает, что вы можете изменять свое самочувствие. Особое внимание нужно уделять активности пальцев в шиаци. Кистевая нагрузка вызывает прилив крови к рукам, что весьма благотворно влияет на физическое и психическое здоровье человека.

* Для определения конкретного местоположения акупунктурных точек рекомендуем пользоваться «Анатомией для исцеления и боевых искусств» М. Тедески (М.: «ФАИР-ПРЕСС», 2006) или другим подобным изданием. — *Прим. ред.*

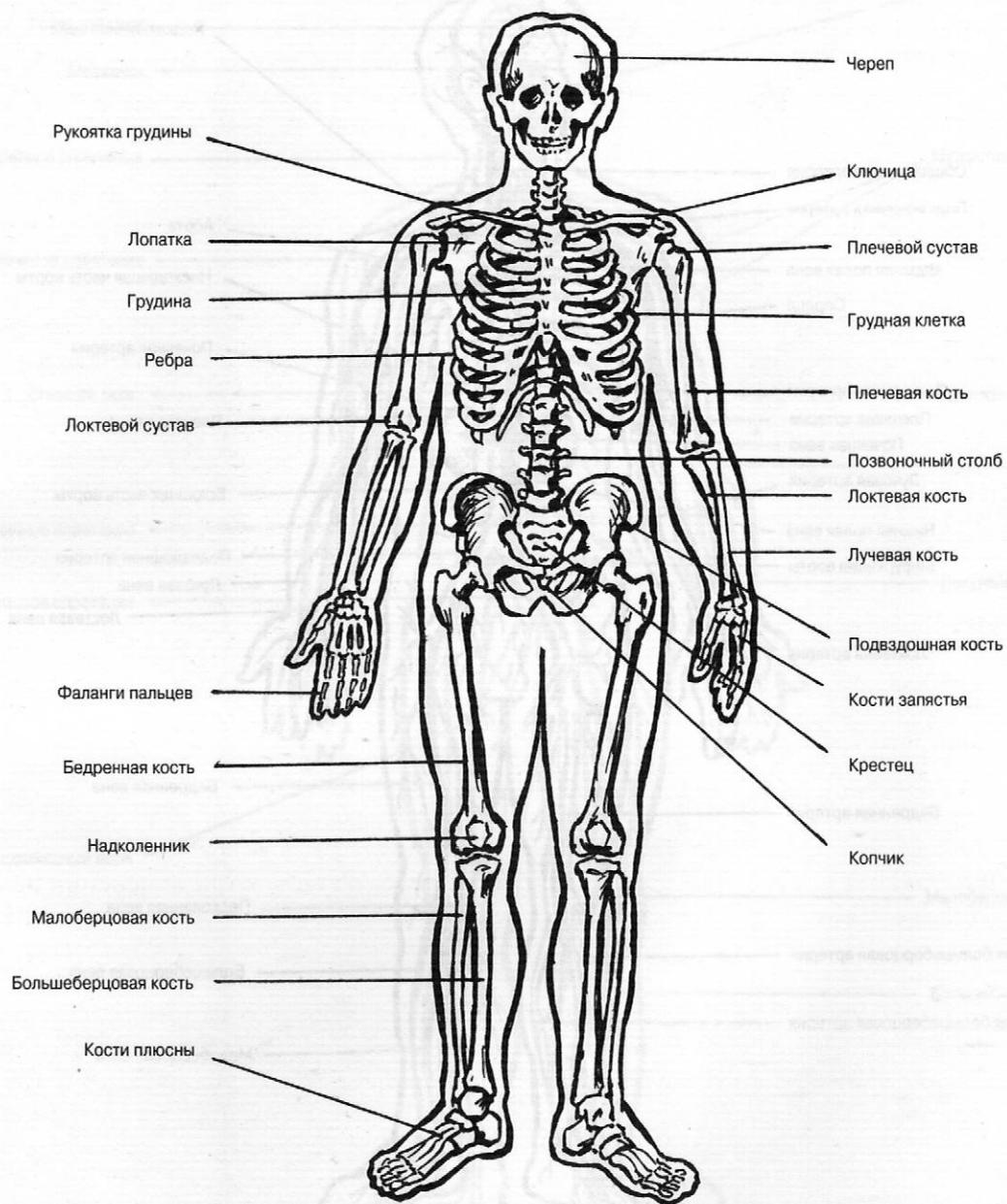


Рис. 1. Схематическое изображение скелета человека

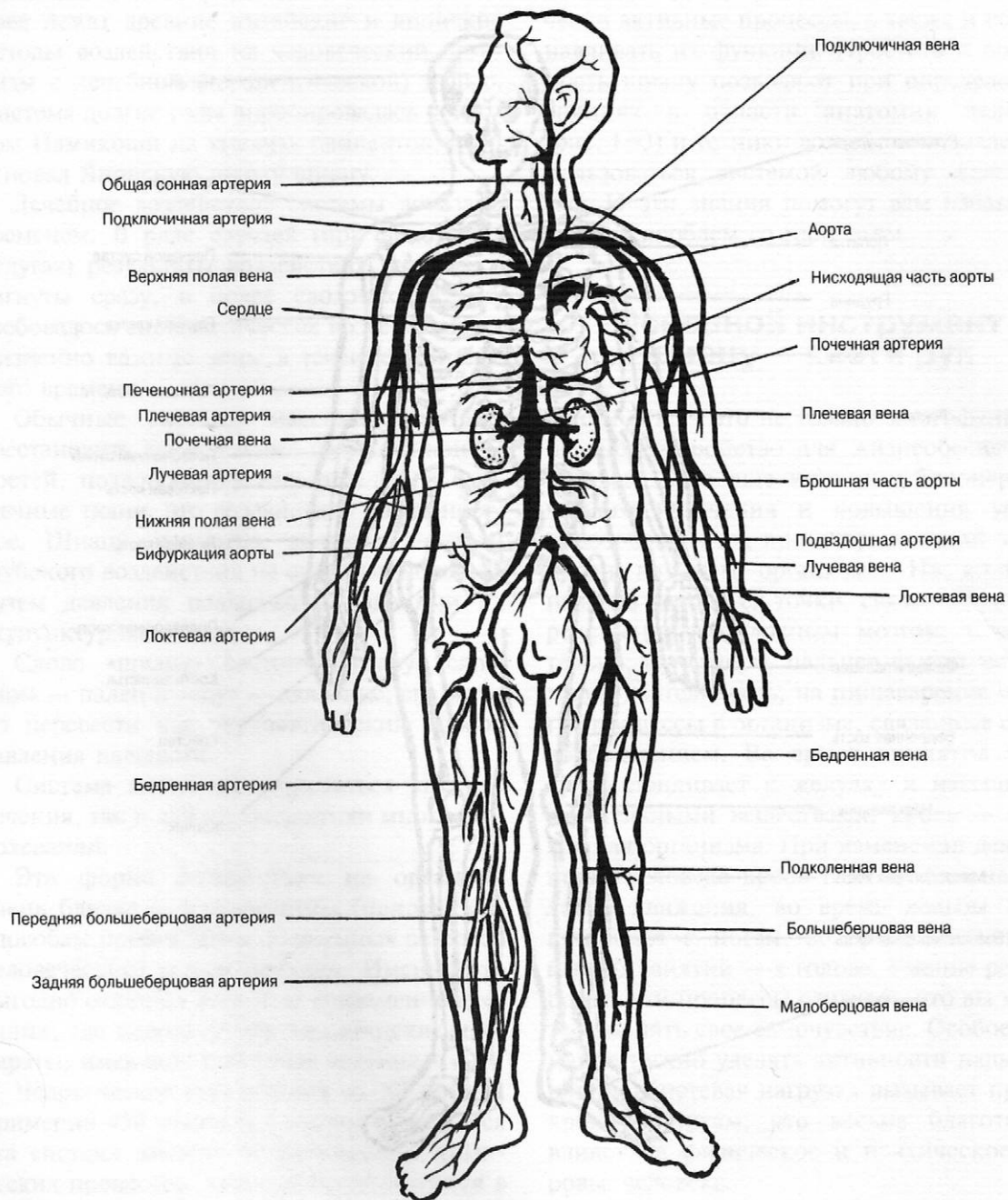


Рис. 2. Схематическое изображение основных артерий и вен человека

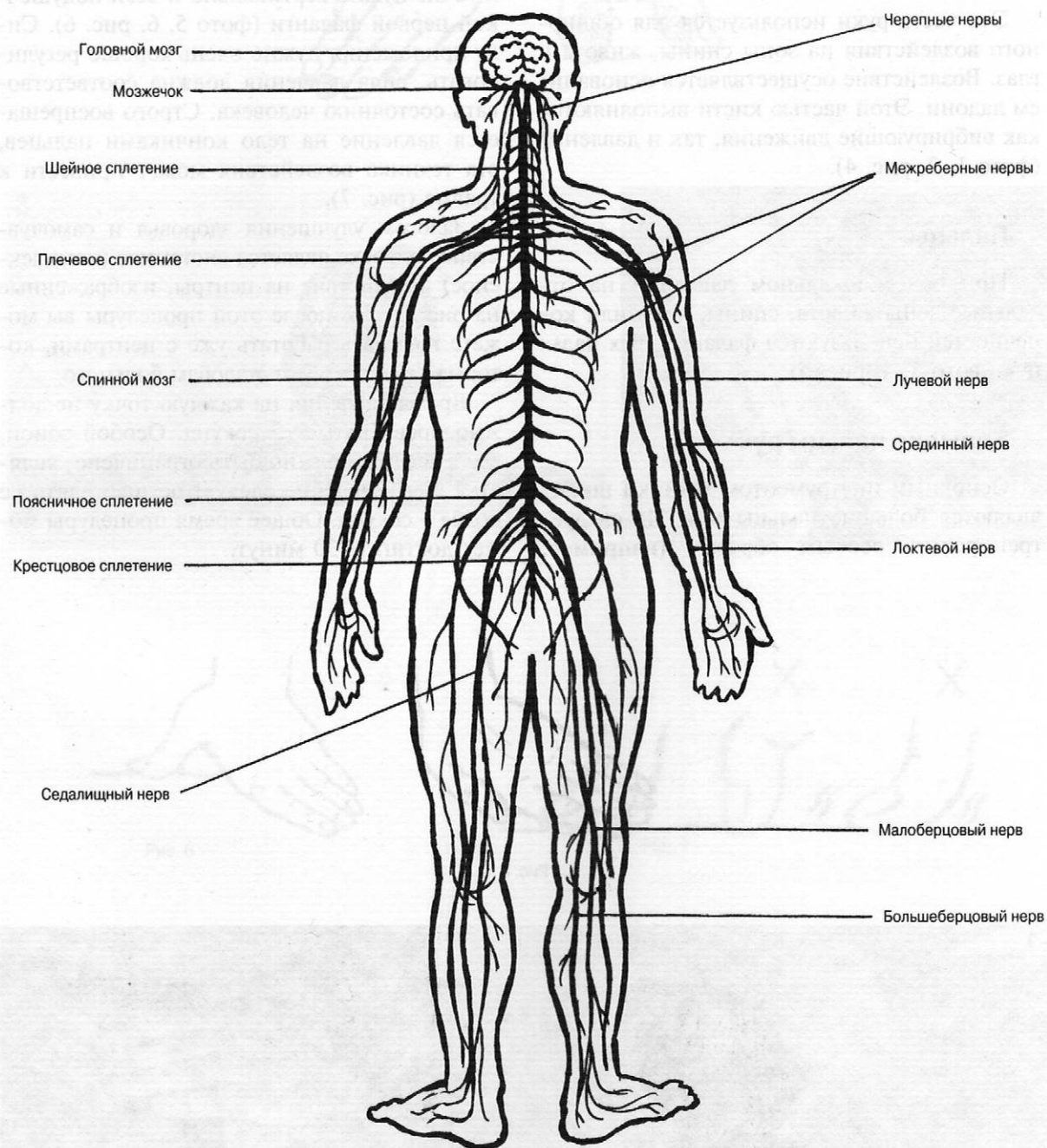


Рис. 3. Схематическое изображение нервной системы человека

Техника давления

Кисть руки

Эта часть руки используется для обширного воздействия на зоны спины, живота и глаз. Воздействие осуществляется основанием ладони. Этой частью кисти выполняются как вибрирующие движения, так и давление (фото 1, 2, рис. 4).

Пальцы

При более локальном давлении на отдельные зоны живота, спины, лица или конечностей используются фаланги трех пальцев (фото 3, 4, рис. 5).

Большие пальцы рук

Основным инструментом техники шиацу являются большие пальцы рук. Их следует тренировать особым образом (например,

сжимая теннисный мяч), потому что давление, создаваемое специалистом на палец, может достигать 90 кг. Прикладывая палец к точке нужно вертикально и всей подушечкой первой фаланги (фото 5, 6, рис. 6). Силу приложения нужно очень хорошо регулировать, сила давления должна соответствовать состоянию человека. Строго воспрещается давление на тело кончиками пальцев, эта техника воздействия может привести к травме (рис. 7).

Залогом улучшения здоровья и самочувствия человека является системное (комплексное) воздействие на центры, изображенные на рис. 8 а, б, после этой процедуры вы можете начинать работать уже с центрами, которые соответствуют жалобам больного.

Время давления на каждую точку не должно превышать 5–7 секунд. Особой зоной, где давление должно быть ограничено, является шея, давление следует осуществлять не более 3 секунд. Общее время процедуры может достигать 30 минут.



Рис. 4

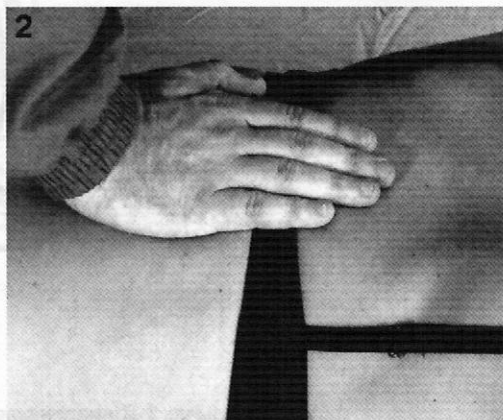
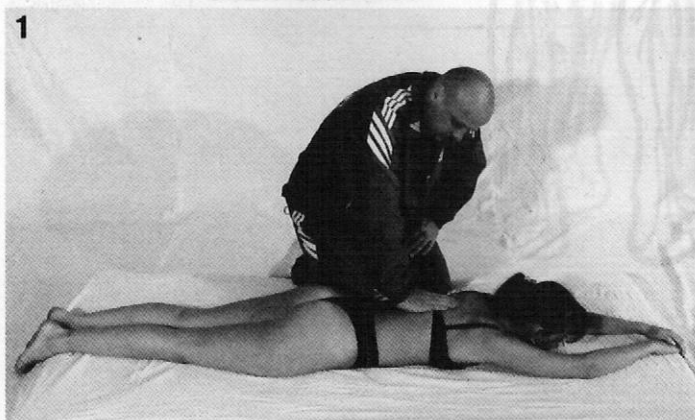




Рис. 5

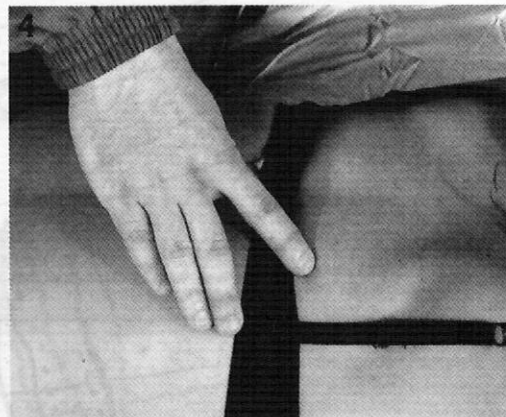
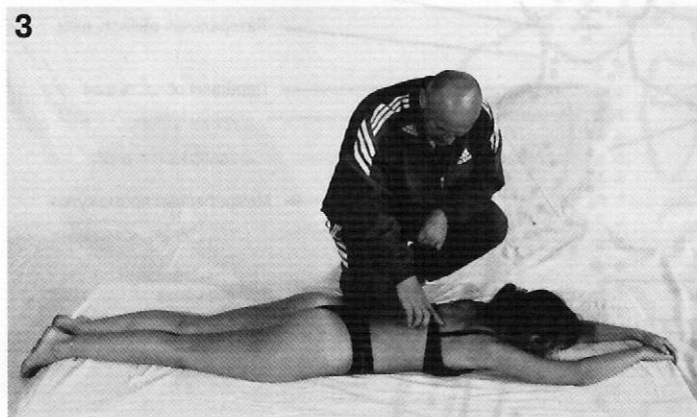


Рис. 6

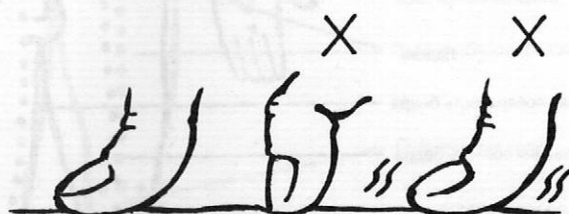
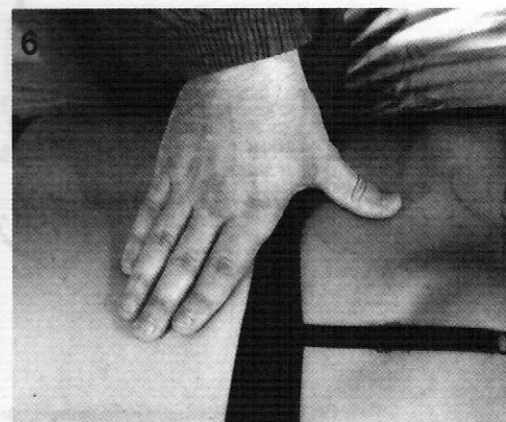
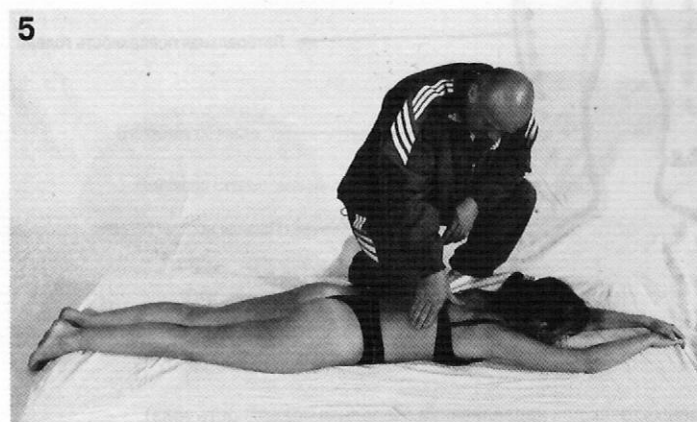


Рис. 7



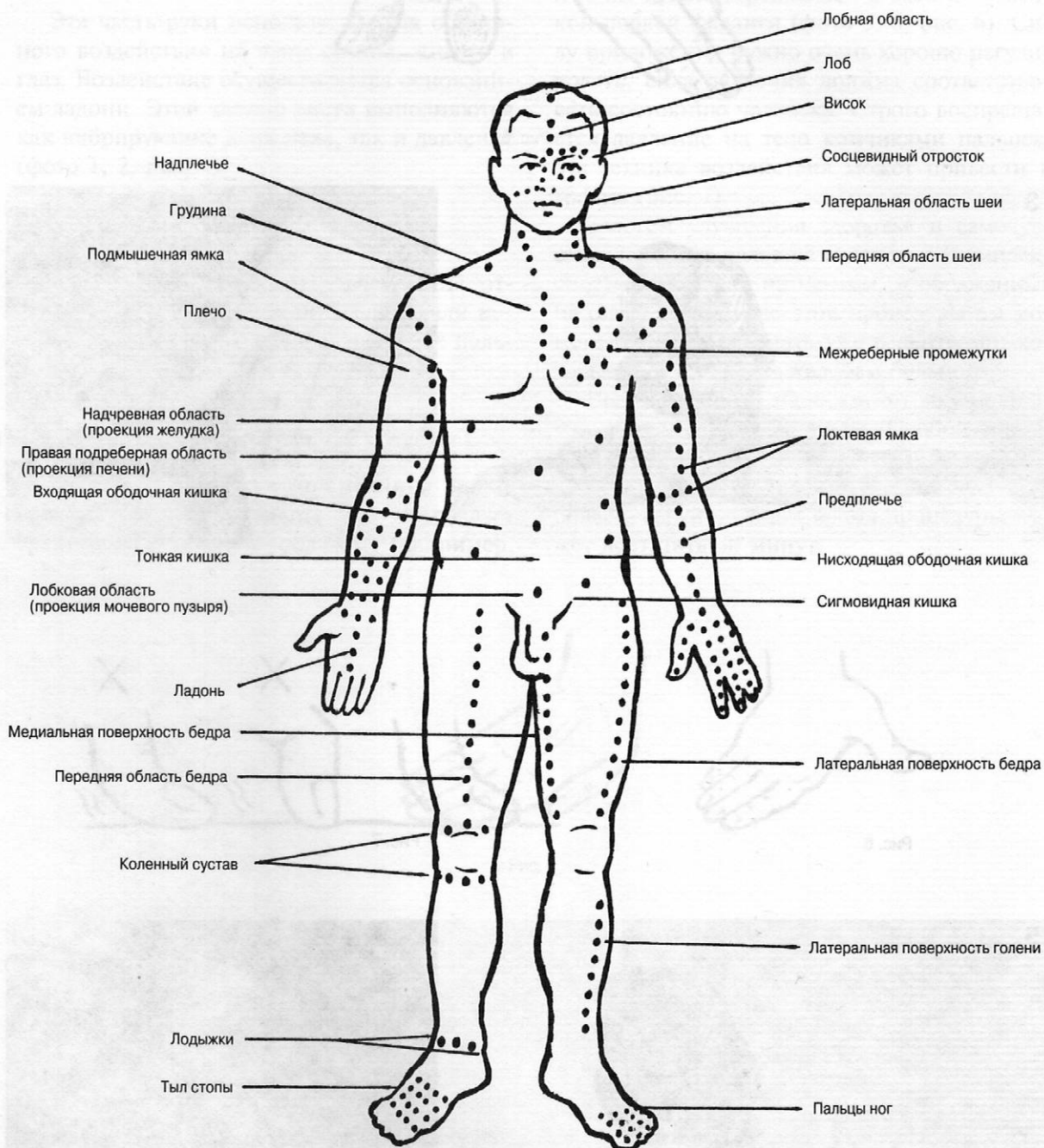


Рис. 8а. Схематическое изображение основных точек для надавливания (передняя поверхность тела)

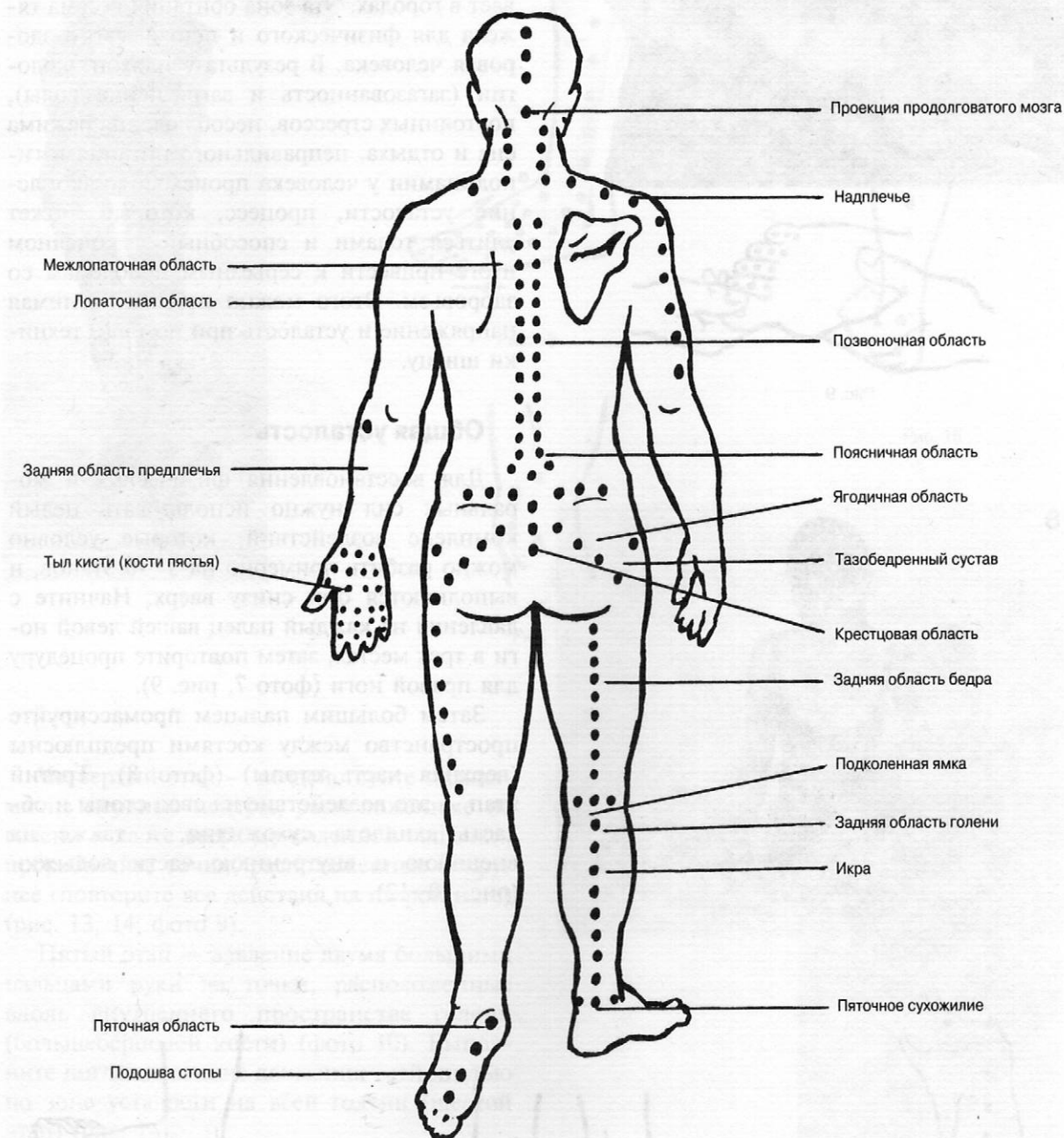


Рис. 86. Схематическое изображение основных точек для надавливания (задняя поверхность тела)

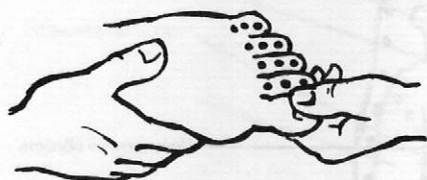
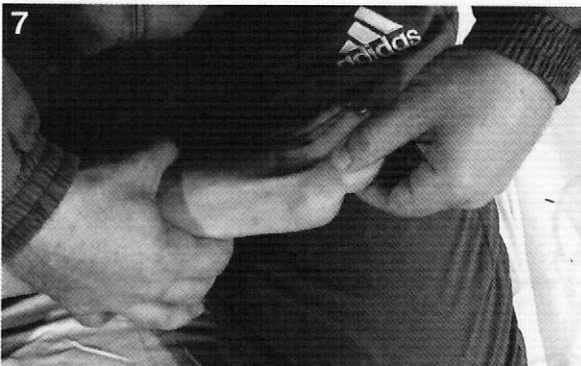


Рис. 9



Рис. 10

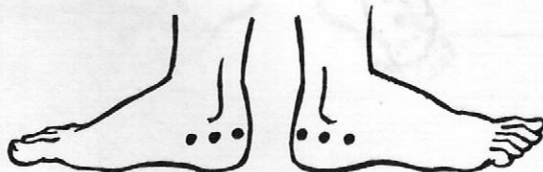


Рис. 11



Рис. 12

Особенности самочувствия

Основная часть населения сейчас проживает в городах. Эта зона обитания весьма тяжела для физического и психического здоровья человека. В результате плохой экологии (загазованность и загрязнение воды), постоянных стрессов, несоблюдения режима сна и отдыха, неправильного питания и гиподинамии у человека происходит накопление усталости, процесс, который может длиться годами и способный в конечном итоге привести к серьезным проблемам со здоровьем. Этого можно избежать, снимая напряжение и усталость при помощи техники шиацу.

Общая усталость

Для восстановления физических и моральных сил нужно использовать целый комплекс воздействий, которые условно можно разбить примерно на 9–10 этапов, и выполняются они снизу вверх. Начните с давления на каждый палец вашей левой ноги в трех местах, затем повторите процедуру для правой ноги (фото 7, рис. 9).

Затем большим пальцем промассируйте пространство между костями предплюсны (верхняя часть стопы) (фото 8). Третий этап — это воздействие на свод стопы и область ахиллова сухожилия, а также на внешнюю и внутреннюю части лодыжки (рис. 10–12).

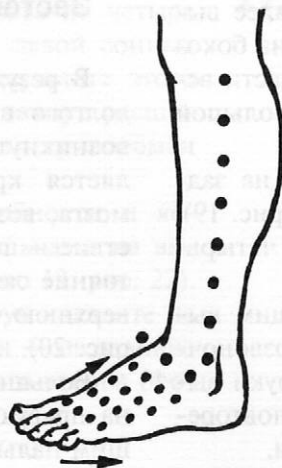
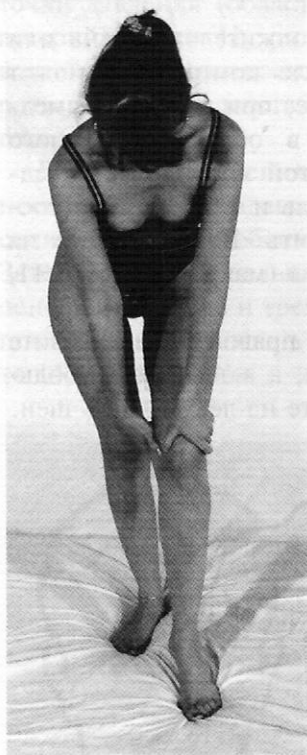


Рис. 13



Рис. 15



Рис. 14

Четвертый этап — воздействуйте пальцами на нервные центры, расположенные на голени и далее вверх до коленной чашечки, проработайте точки, расположенные вокруг нее (повторите все действия на второй ноге) (рис. 13, 14, фото 9).

Пятый этап — давление двумя большими пальцами руки на точки, расположенные вдоль внутреннего пространства голени (большеберцовой кости) (фото 10). Выполните поглаживающие движения всей кистью по зоне усталости на всей голени (шестой этап) (рис. 15).

Седьмой этап — это улучшение общего самочувствия за счет давления на паховую область и внутреннюю поверхность бедра (рис. 16, 17). Двигайтесь вниз по бедру, сначала вдоль длинной приводящей мышцы,



затем по тонкой мышце бедра, а далее выполните давление на квадрицепс и на боковую четырехглавую мышцу (это области верхней передней подвздошной ости большой бедренной кости) (рис. 18).

Следующий этап — воздействие на заднюю поверхность бедра и ягодицы (рис. 19). Давление осуществляется тремя или четырьмя пальцами (включая мизинец).

Процедуру нужно закончить общим вытягиванием мышц конечностей и позвоночника в положении лежа на спине, руки вытянуты за головой. Сделайте 4–5 повторений подряд, чередуя вдохи и выдохи.



Рис. 16

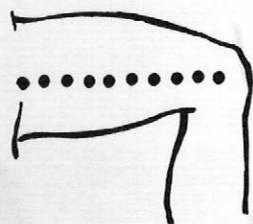


Рис. 17



Рис. 18

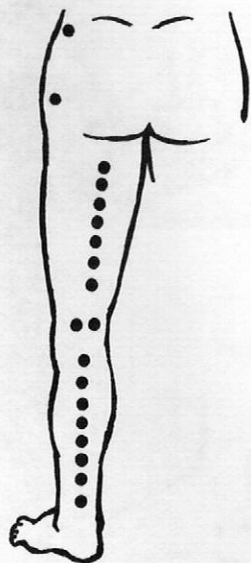


Рис. 19

Застой крови в голове

В результате продолжительного сна или долгого сидения возле компьютера может возникнуть состояние, при котором замедляется кровообмен в области головного мозга, возникает застой крови и как следствие — головная боль и тяжесть. Это состояние легко устранить. Воздействуйте на верхнюю часть головы (макушку) (фото 11, рис. 20).

Большим пальцем правой руки надавите на правую часть шеи, а затем левым большим пальцем надавите на левую часть шеи.

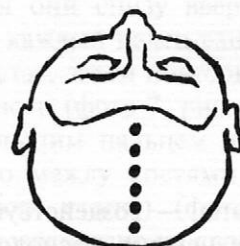
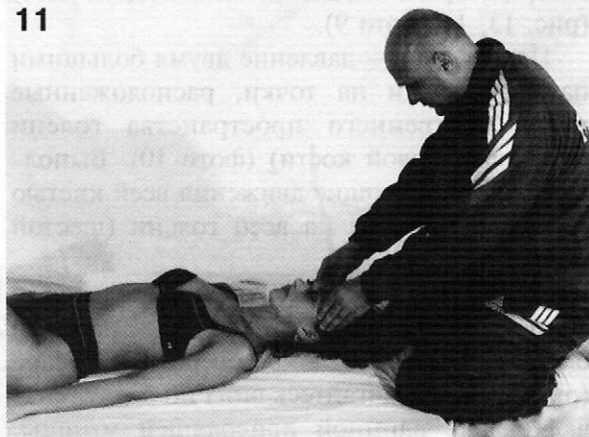


Рис. 20

11



Всего должно быть слева и справа по четыре точки давления (область правой и левой сонных артерий) (фото 12, рис. 21). В результате этого воздействия кровеносные сосуды начнут расширяться, и, как следствие, улучшится кровообмен головного мозга.

Для восстановления трудоспособности и ясности сознания надавите тремя пальцами на височную область с обеих сторон (фото 13, рис. 22). Затем большими пальцами обеих рук надавите на основание черепа и тремя пальцами — на заднюю поверхность шеи вдоль позвоночного столба (фото 14, 15, рис. 23).

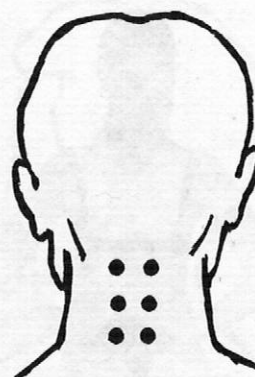


Рис. 23



Рис. 21

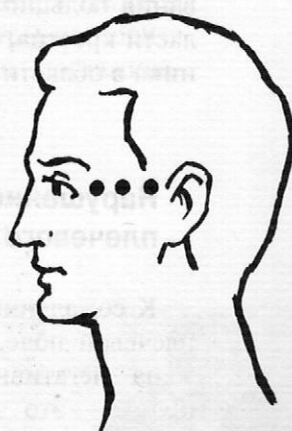
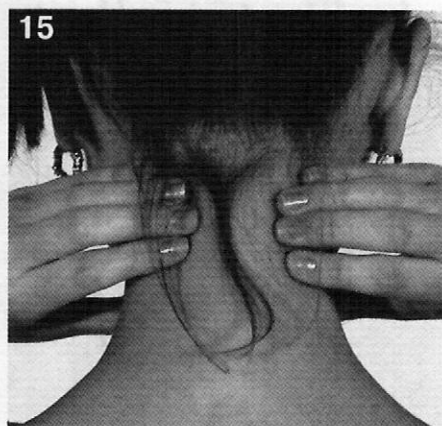
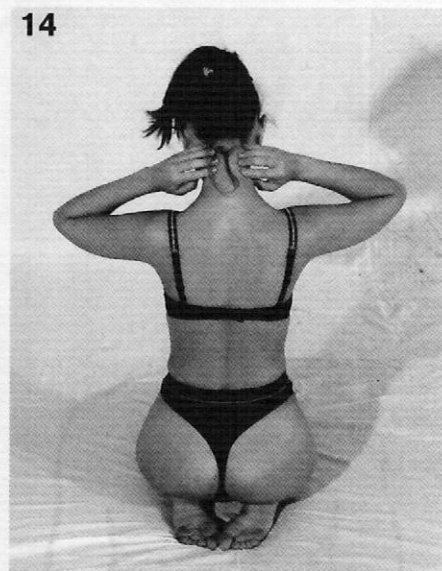
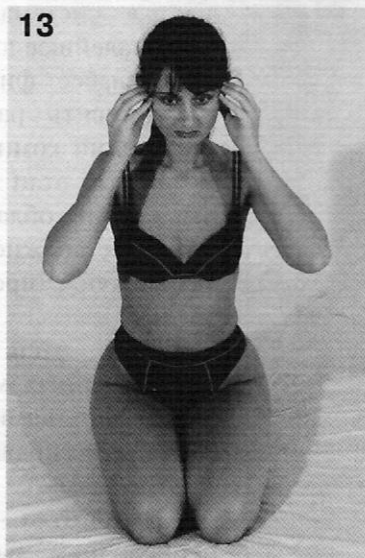
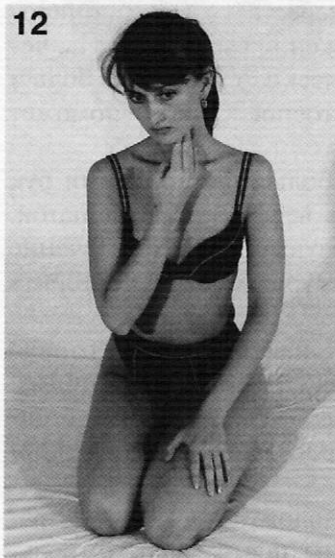


Рис. 22



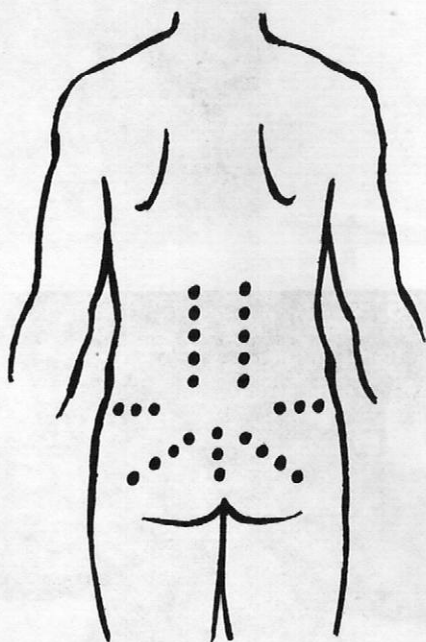
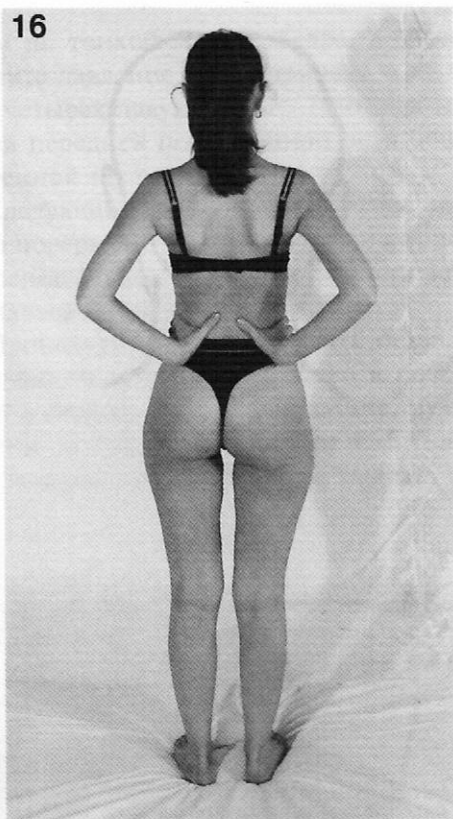


Рис. 24

Особая зона — поясница

Поясница — это особая часть позвоночника, а особая она потому, что именно на эту его часть приходится колоссальная двигательная нагрузка. Если человек ходит сутулясь (нарушение осанки), межпозвоночные диски перегружаются и очень быстро изнашиваются, внутренние органы смещаются. Многие спортсмены часто травмируют эту область позвоночника — это результат перегрузки и неправильного тренинга. Все это приводит к образованию межпозвоночной грыжи и серьезным нарушениям — люмбаго. Выполняйте надавливания большими пальцами обеих рук в области крестца, в стороны и вдоль позвоночника в области поясницы (фото 16, рис. 24).

Нарушения подвижности в области плечевого пояса

К сожалению, группа мышц, входящих в плечевой пояс, с возрастом весьма подвержена негативным изменениям. Плечевой пояс — это дельтовидные мышцы, двуглавые мышцы, трехглавые мышцы, трапециевидная, большая ромбовидная мышцы шеи. При некоторых заболеваниях эта мышечная система перестает функционировать, малейшее движение вызывает боль, человек слабеет физически. Уменьшить боль и восстановить работоспособность поможет следующий комплекс.

Первый этап — большими пальцами рук надавите на область верхней части лопаток. Давление должно осуществляться в течение 3–5 секунд, процедуру следует повторить 5–6 раз.

Второй этап — надавите на верхнюю часть длинных мышц спины, находящихся между лопатками вдоль позвоночного столба слева и справа (рис. 25). Процедуру повторить 3 раза.

Третий этап — положите ладони на трапециевидные мышцы пострадавшего, боль-

шие пальцы обеих рук уприте в точки, расположенные над лопатками (фото 17). Воздействие должно быть двойным:

1) надавливайте на точки сразу всеми пальцами;

2) после этого сожмите мышцы обеими руками и слегка потяните их вверх. Процедуру нужно повторить 3 раза в течение 3 секунд.

Четвертый этап — посадите пострадавшего на колени, встаньте сзади и возьмите его руки за запястья. Поднимите руки вверх и потяните так, чтобы возник вытягивающий эффект (фото 18). Затем обеими руками возьмитесь за дельтовидные мышцы и приподнимите таким образом область грудной клетки (фото 19). Обе процедуры повторите 3 раза. Закончить нужно мягким поглаживанием грудной клетки и спины.

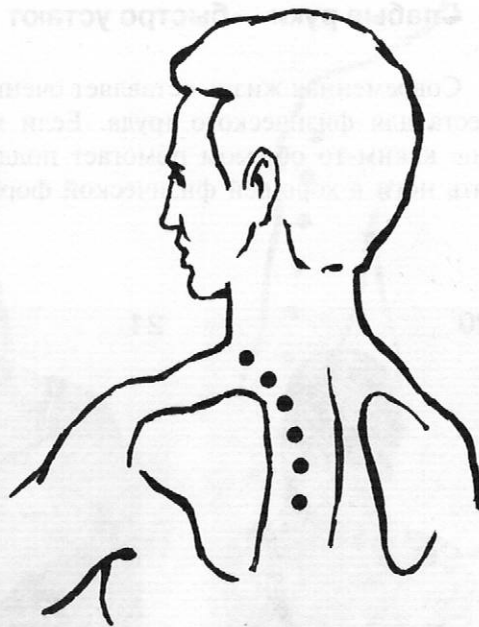
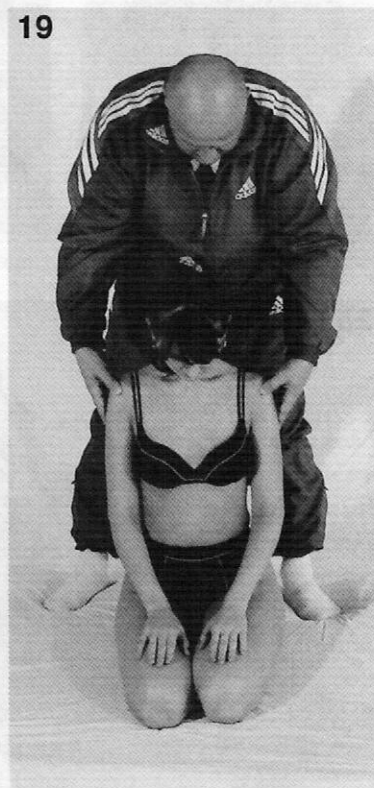
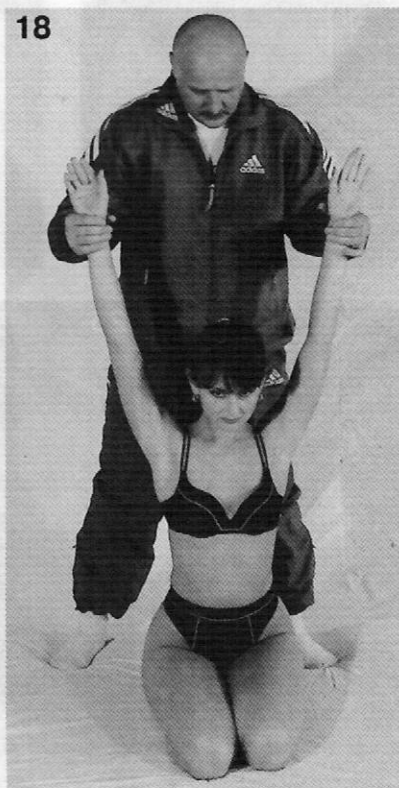
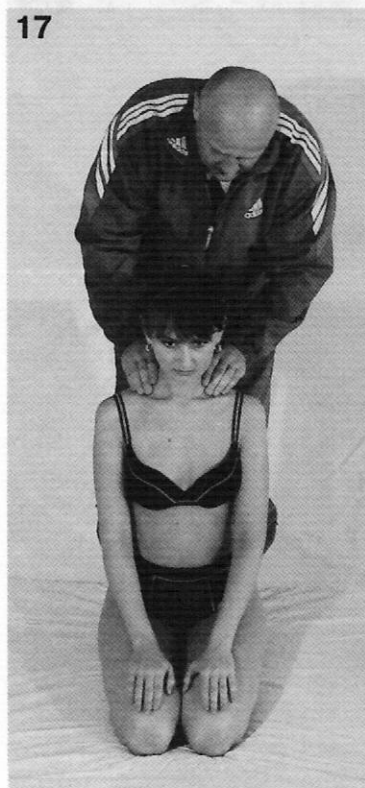


Рис. 25

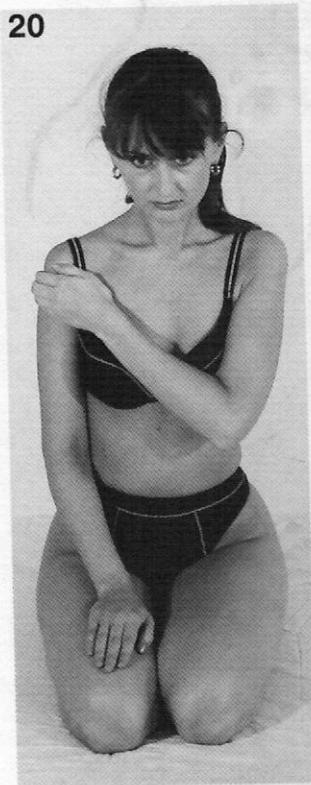


Слабые руки — быстро устают

Современная жизнь оставляет очень мало места для физического труда. Если ходьба еще каким-то образом помогает поддерживать ноги в хорошей физической форме, то

для рук нужен хороший спортивный тренинг. В противном случае вам грозит слабость рук и болевые ощущения в суставах. Помочь в этом случае могут приемы шиatsu, показанные на схемах и фотографиях (фото 20–26, рис. 26–31).

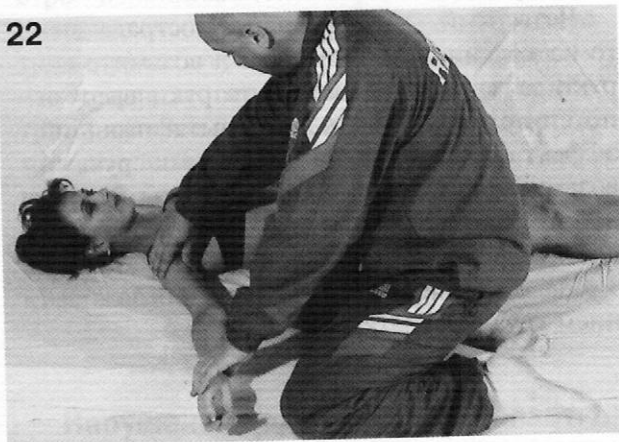
20



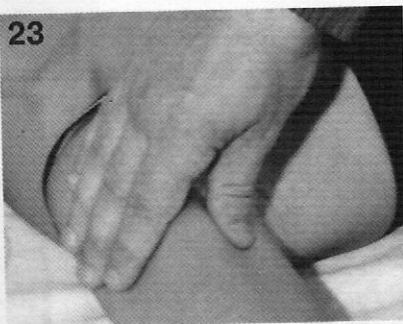
21



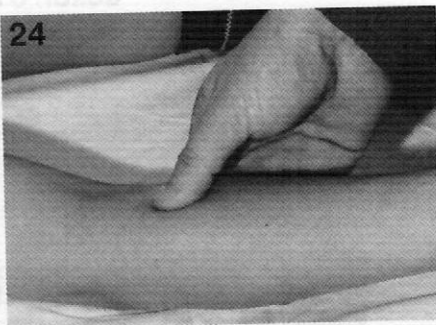
22



23



24



25



26





Рис. 26



Рис. 27

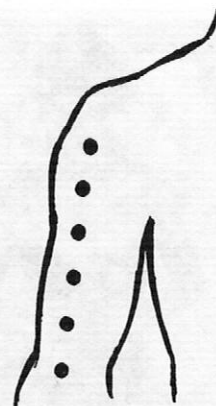


Рис. 28

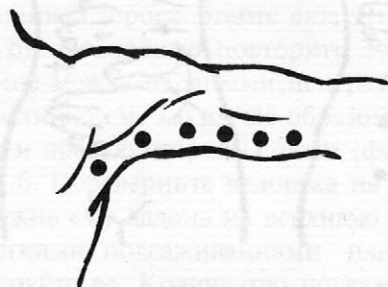


Рис. 29



Рис. 30



Рис. 31

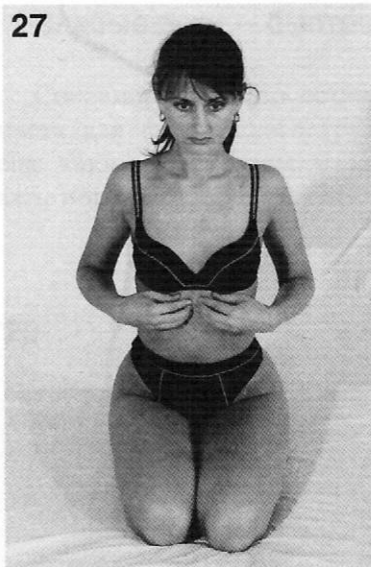
Восстановление системы пищеварения

Система пищеварения — одна из основных систем жизнеобеспечения человека. И если в этой системе происходят сбои, то это означает, что человек не совсем здоров (наблюдается снижение аппетита, плохая усвояемость питательных веществ). Результатом могут стать нарушения обмена ве-

ществ и, как следствие, серьезные заболевания. Если вы пытаетесь помочь себе сами, то действуйте по следующей схеме. (Точки для надавливания на передней поверхности брюшной стенки показаны на рис. 32.)

1. Средним и безымянным пальцами обеих рук надавите на верхнюю часть живота (надчревная зона). Количество надавливаний — 3, продолжительность давления — около 3 секунд (фото 27).

27



28

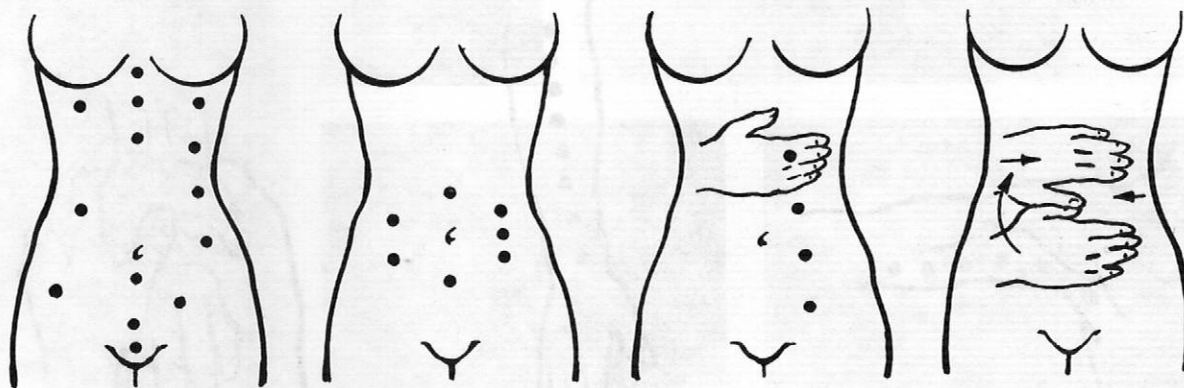
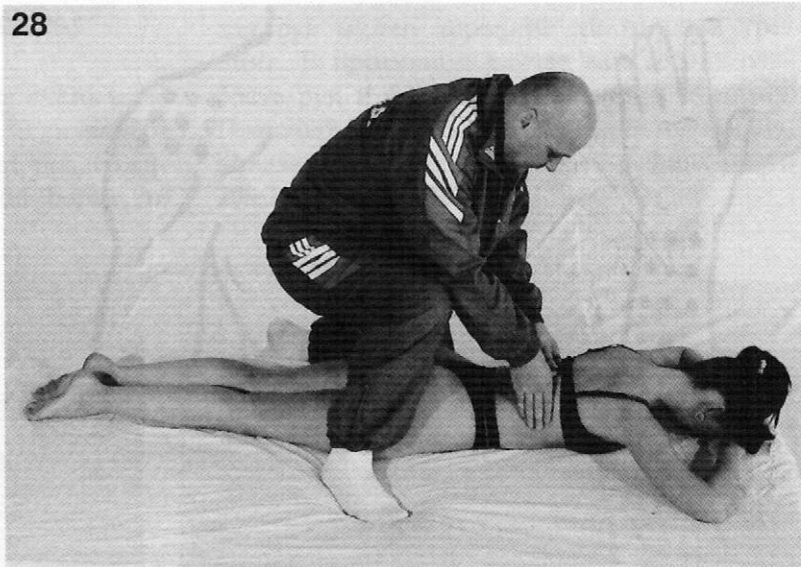


Рис. 32

2. После поглаживания брюшной полости по часовой стрелке ладонью выполните давление на точки, расположенные по центру живота, надавливая 3 раза на каждую точку, время воздействия — 3 секунды.

3. Затем воздействуйте на точки, расположенные справа и слева, по две точки с обеих сторон, они расположены не симметрично. На каждую точку воздействуйте 3 раза с продолжительностью 3 секунды (это точки воздействия на печень и селезенку). Давление следует начинать с правой стороны.

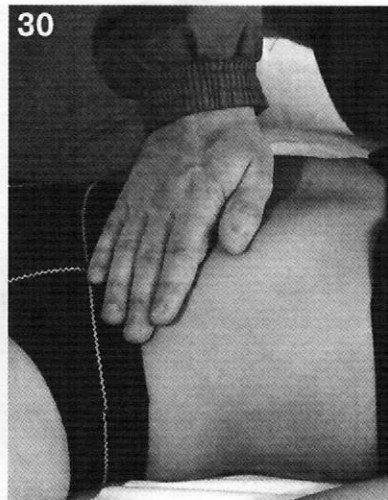
4. В области живота выполните давление обеими ладонями. Время воздействия — 30 секунд. Техника давления — левая ладонь на правой.

5. Если у человека плохо тренированные мышцы брюшного пресса, в результате чего увеличена жировая прокладка и смещены внутренние органы, действуйте со спины. Положив пациента на грудь, сядьте возле него так, чтобы он находился от вас справа, найдите точку, расположенную между областью основания левой лопатки и позво-

29



30



ночник, наложите на этот центр большие пальцы рук один на другой и выполните давление примерно 5 или 6 раз, время воздействия на каждую точку — 3 секунды. Затем, спускаясь вниз по левой стороне позвоночника, проработайте еще 9 точек. Процедуру необходимо повторить 3 раза. Расстояние между нервными центрами в этой области 2,5 см. Таким же образом проработайте и правую сторону спины (фото 28).

6. Переверните человека на спину и, положив ему ладонь на верхнюю часть живота, легкими поглаживаниями плавно промассируйте ее. Количество поглаживаний — 5, каждое продолжительностью около 5 секунд (фото 29, 30). Воздействие на живот должно быть мягким и плавным.

Способ улучшения выведения шлаков из организма

Для того чтобы вести нормальный образ жизни, человеку необходимо качественное питание. Поэтому система пищеварения невероятно важна, но не менее важна и система очищения организма. Если в организме накапливаются шлаки, то происходит его интоксикация — последствия могут быть весьма печальны. Чтобы этого не произош-

ло, процедуры начинайте с утра, еще не встав с кровати. Лежа в постели, надавите на область солнечного сплетения указательным пальцем 3 раза, с продолжительностью надавливания 5–6 секунд. Затем выпейте стакан сырой очищенной воды.

Что такое запор — это застой фекалий в сигмовидной кишке, которая находится внизу живота левее пуповины (рис. 33). Поскольку уплотнение в этой области является следствием запора, то и воздействовать нужно именно на нее.

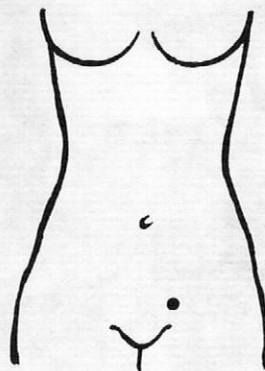
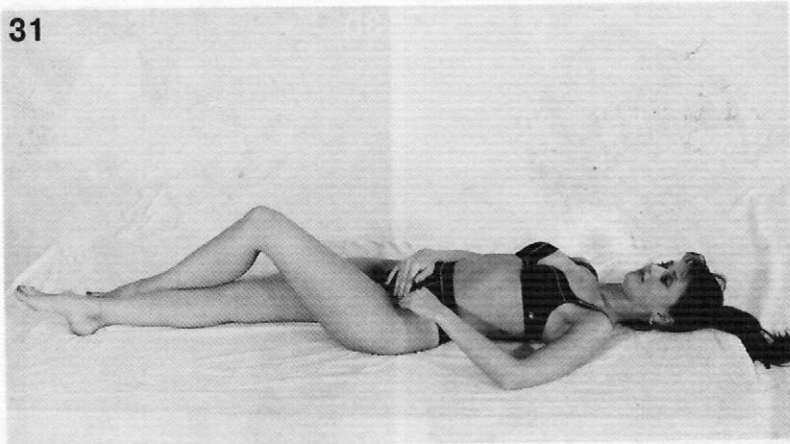


Рис. 33

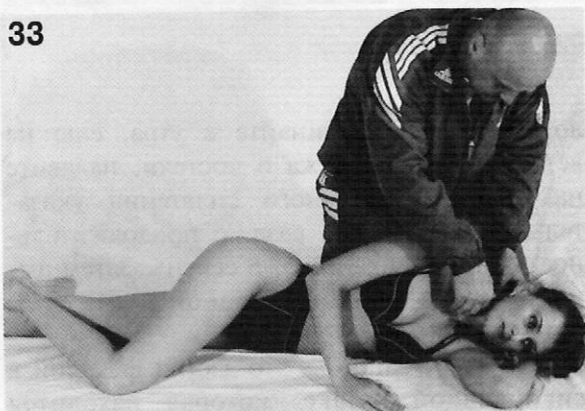
31



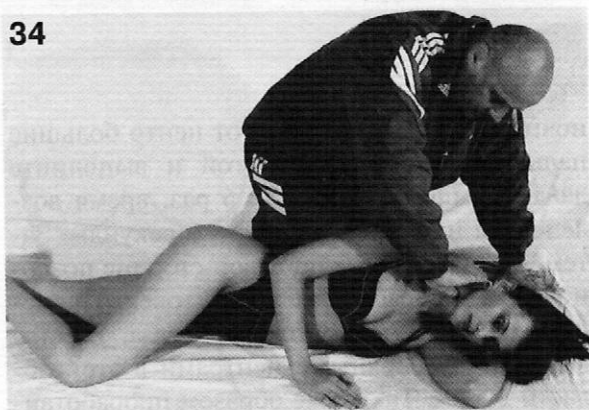
32



33



34



35



36

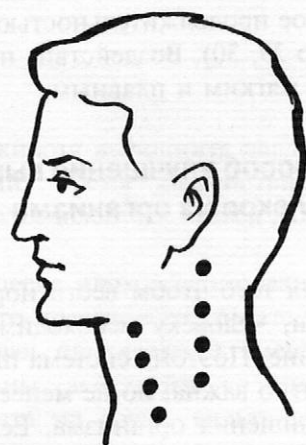


Рис. 34

Давление на эту обширную зону осуществляется тремя пальцами обеих рук (фото 31, 32). Давя и мягко растирая точку пальцами обеих рук, помните: воздействие должно длиться примерно около 3 минут. После сеанса вы должны почувствовать желание очистить кишечник от фекалий. Выпейте стакан чуть-чуть соленой воды, и ваш кишечник будет очищен.

Отсутствие сна — опасный синдром

Сон — физическая необходимость, здоровый сон — признак хорошего здоровья. Отсутствие сна — серьезная проблема. К примеру, от пыток бессонницей заключенные во время Второй мировой войны сходили с ума и даже умирали. Человеку сон необходим не только для восстановления физических сил, но и для восстановления психического здоровья. Ученые определили несколько ступеней сна, от легкой дремоты до полного глубокого отключения. И пришли к выводу, что сон — очень несовершенная система отдыха, и связано это с большими нагрузками на психику и тело человека. Если бы человек мог хотя бы на 10 минут впасть в такой глубокий сон, как кошка, то все остальное время, 23 часа 50 минут, он мог бы вести суперактивную жизнь. Но проблеме можно решить при помощи приемов шиатсу. Действовать нужно поэтапно.

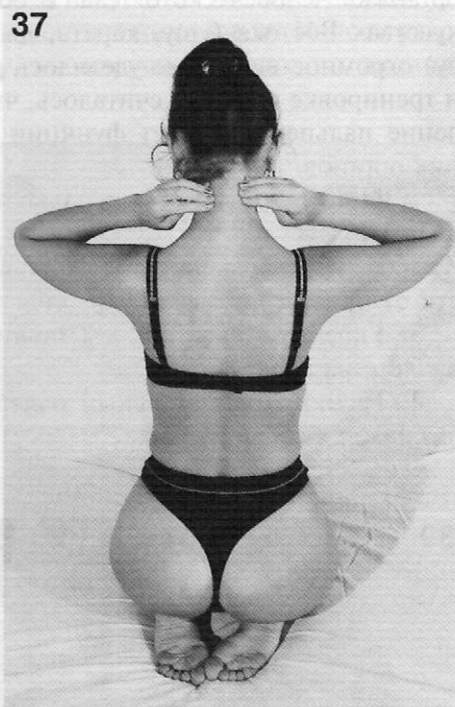
1. Большим пальцем правой руки надавите на точки, расположенные на шее с правой стороны. Давление должно осуществляться на четыре точки сверху вниз (линия движения вдоль сонной артерии) (рис. 34, фото 33—36). Простимулируйте обе стороны шеи три раза подряд. Продолжительность каждого воздействия — 5 секунд.

2. На задней поверхности головы надавите тремя пальцами обеих рук на три точки, связанные с продолговатым мозгом. Давление осуществлять в течение 3 секунд.

3. Затем надавите на три точки на задней поверхности шеи, слева и справа от позвоночника. Давление осуществлять сверху вниз, от основания черепа до трапецевидных мышц. Количество воздействий — три, продолжительность — 3 секунды (рис. 35, фото 37, 38).



Рис. 35



4. Примите положение лежа на спине, выпрямите ноги так, чтобы носки стоп были параллельны полу. Согните и поднимите вверх пальцы ног, таким образом вы увеличите приток крови к ногам.

5. Заключительная часть — проработайте подушечками пальцев центры, расположенные в срединной части груди.

Сильные пальцы — крепкое здоровье

Древняя китайская медицина проводит неоспоримую связь между пальцами рук и органами человеческого тела. В боевых искусствах Востока (ушу, каратэ, джиу-джитсу) огромное внимание уделялось развитию и тренировке пальцев, считалось, что укрепление пальцев улучшает функции внутренних органов. К примеру:

1. Развитие безымянного пальца укрепляет печень.
2. Сильный большой палец хорошо воздействует на мозг человека, укрепляя его волю.
3. Укрепляя мизинец, вы положительно влияете на сердце.
4. Тренируя указательный палец, вы налаживаете работу желудка.

5. Средний палец отвечает за деятельность кишечника и снижает артериальное давление.

Пальцы можно тренировать, сжимая теннисный мяч или перекачивая в кисти шарики (шао-шины). Можно опустить руки в песок или в воду и с силой сжимать кисти. Но можно пользоваться для укрепления пальцев и приемами шиatsu.

Возьмите большим и указательным пальцем правой руки большой палец левой руки, потяните палец вперед, надавливая при этом на фаланги. Давление должно осуществляться от основания пальца к ногтю (рис. 36, фото 39, 40). Обрабатывается сна-

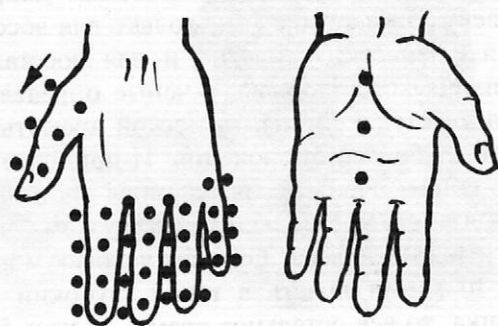
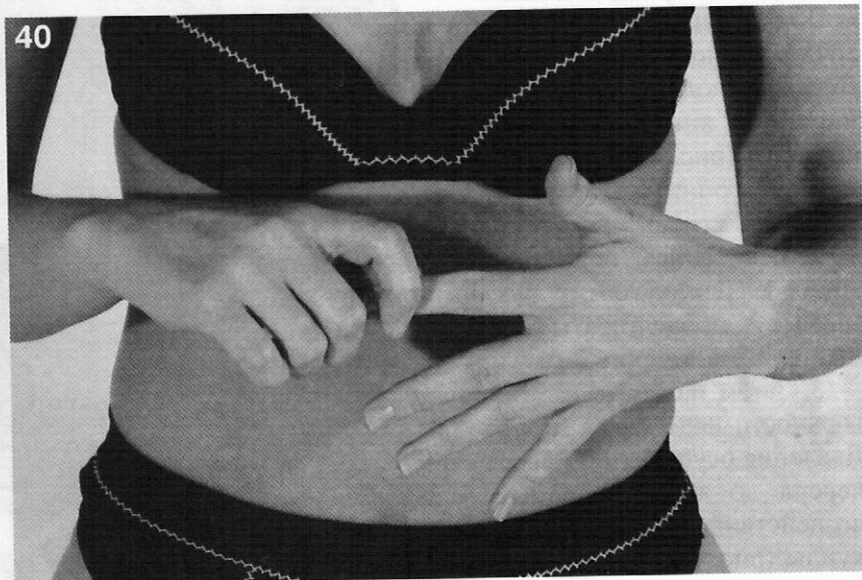
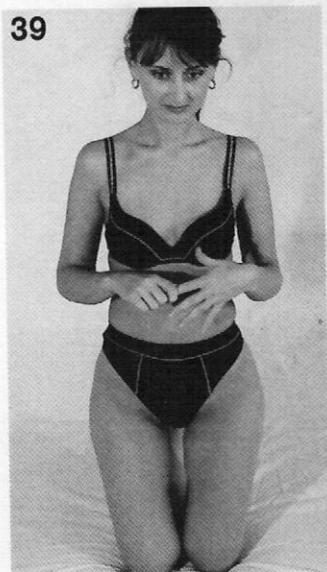


Рис. 36



чала верхняя и нижняя поверхность пальца, а затем и боковые поверхности от основания к ногтю. Процедуру повторите и для правой кисти.

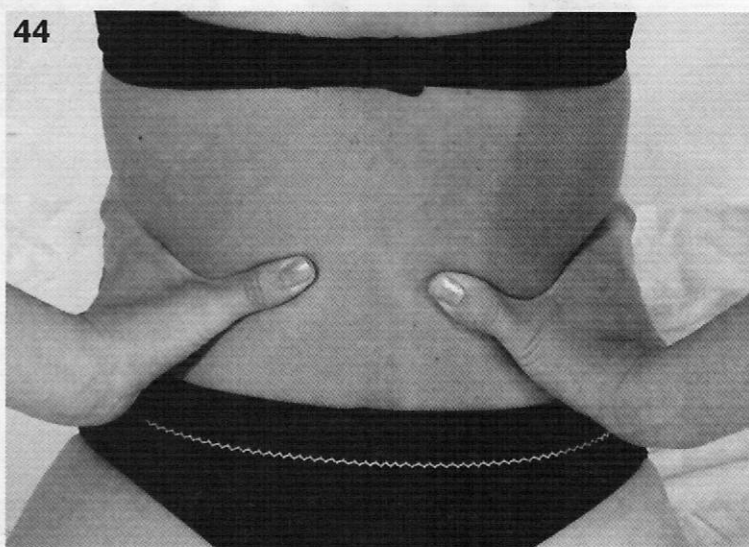
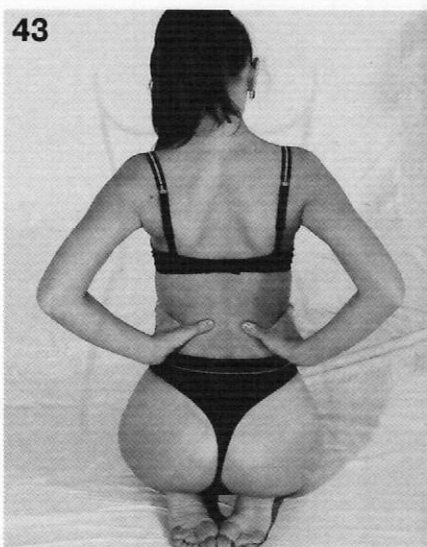
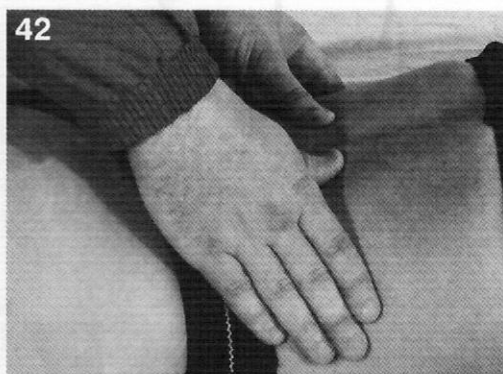
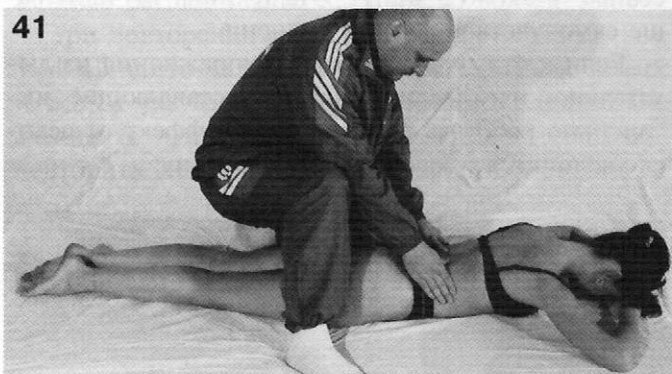
Выносливость — основной показатель хорошего здоровья

Как ни странно, но общим показателем хорошего здоровья у человека являются не сила, быстрота движений или устойчивость к излишествам, а общая выносливость. (Это означает, что умение выполнять продолжительное время физическую или умственную работу служит подтверждением хорошего функционирования внутренних систем вашего организма.) Но при помощи техники

шиацу выносливость можно восстанавливать и совершенствовать.

Зоной, отвечающей за выносливость в человеческом организме, является продолговатый мозг. Область затылка, где находится центр воздействия, как по цепочке, после нажатия, начиная с продолговатого мозга, передает импульс на промежуточный мозг и в основную систему, таким образом исчезают нервные и физические ощущения переутомления, возникает так называемое второе дыхание. Образно говоря, продолговатый мозг собирает информацию со всего организма и распределяет ее по нужным частям мозга.

В боевых искусствах эта зона используется для парализующих ударов. Нанося удар в эту зону, вы нарушаете функции дыхания,



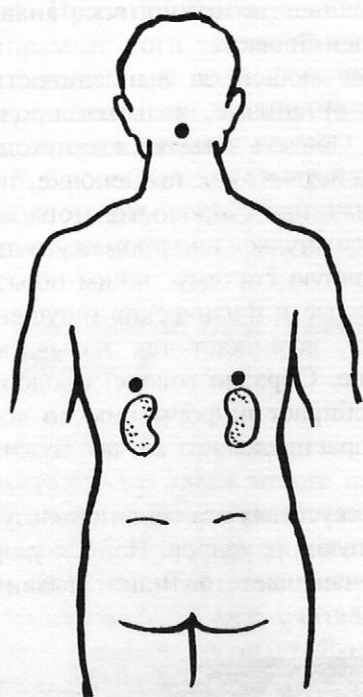


Рис. 37

зрения, сердца. Более сильный удар может привести к летальному исходу.

Второй зоной, влияющей на выносливость, являются надпочечные железы. Эти железы вырабатывают гормоны, которые влияют еще и на сексуальную активность человека. Точки находятся сзади вдоль позвоночного столба (это район одиннадцатого и двенадцатого позвонков). Воздействовать нужно большими пальцами обеих рук одновременно (фото 41—44, рис. 37).

Восстановление печени

Проснувшись утром, не вставая с постели, выпрямитесь, положите обе ладони на правый бок ниже ребер и плавно выдохните. Выполнив выдох, задержите дыхание и надавите на область печени (фото 45, 46, рис. 38). Чередую вдохи и выдохи, произведите 10 надавливаний, время проведения сеанса — около 3 минут. Эта техника улучшит ваше самочувствие и работу печени.

Если к этому вы прибавите упражнения из дыхательной гимнастики цигун, заставляющие интенсивно работать диафрагму, то эффект от сеанса увеличится в качественную сторону.

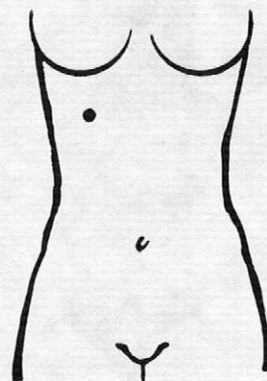
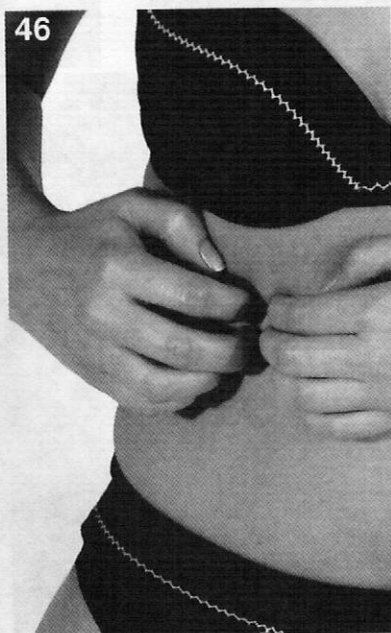


Рис. 38

Создайте хорошее настроение

В течение дня мы часто попадаем в ситуации, которые выводят нас из состояния душевного равновесия. Раздражительность и плохое настроение переходят в стресс, а это недопустимо. Настроение надо улучшать, со стрессом нужно бороться. Для этого существуют следующие приемы шиatsu.

1. Давление на точки, расположенные на плечах и вдоль позвоночника между лопатками, как показано на рис. 25. Давление осуществляется с двух сторон.

Надавливания на шею также способствуют выработке бодрого настроения (рис. 39, 40).

2. Большим пальцем левой руки надавите на четыре точки, расположенные вдоль сонной артерии слева (фото 47).

3. Сместите кисти назад и с двух сторон четырьмя пальцами проработайте точки, расположенные на шее сзади. Количество воздействий — по три повторения слева и справа.

4. Найдите на затылочной части головы четыре точки от уха вдоль линии основания черепа. Надавливать нужно четырьмя пальцами, процедуру повторить 3 раза.

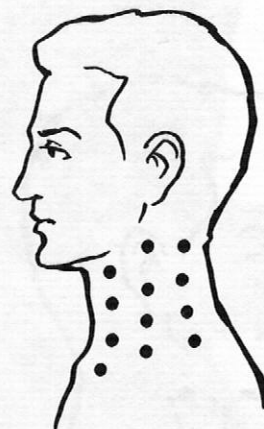
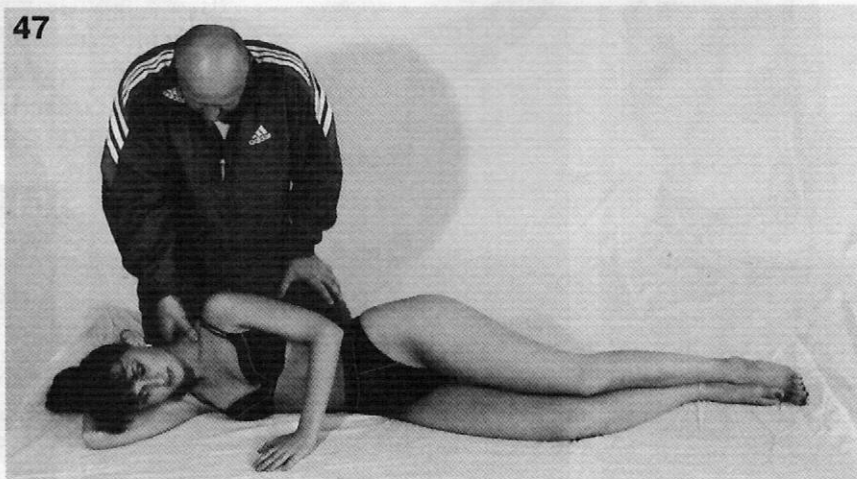


Рис. 39



Рис. 40

47



Понижение артериального давления

Результатом повышенного артериального давления могут быть большие проблемы со здоровьем. Алкоголь, курение, стрессы изматывают и изнашивают сердечно-сосудистую систему человека. Многие профессии, например бизнесмен, генерал, министр, связаны с колоссальной ответственностью и, как следствие, с большими переживаниями, которые могут привести к инсульту или атеросклерозу. Предотвратить заболевания поможет следующая техника шиatsu.

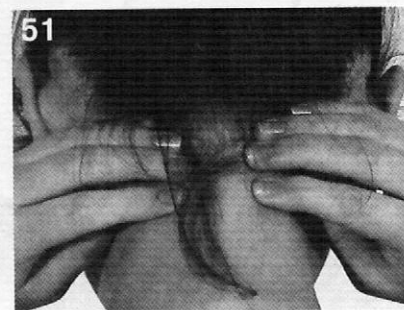
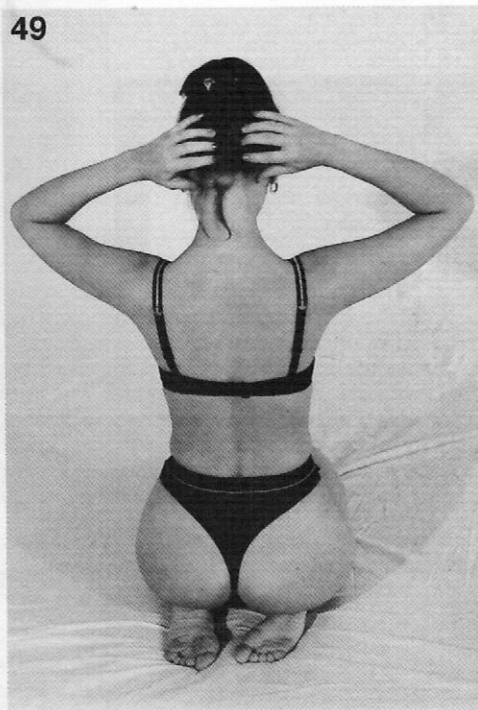
1. Под нижней челюстью с левой стороны найдите точку на сонной артерии и большим пальцем выполните затяжное надавливание в течение 5 секунд, процедуру повторите 3 раза. Перед нажатием сделайте вдох, во время нажатия — выдох. Повторите воздействие с правой стороны (фото 48, рис. 41).

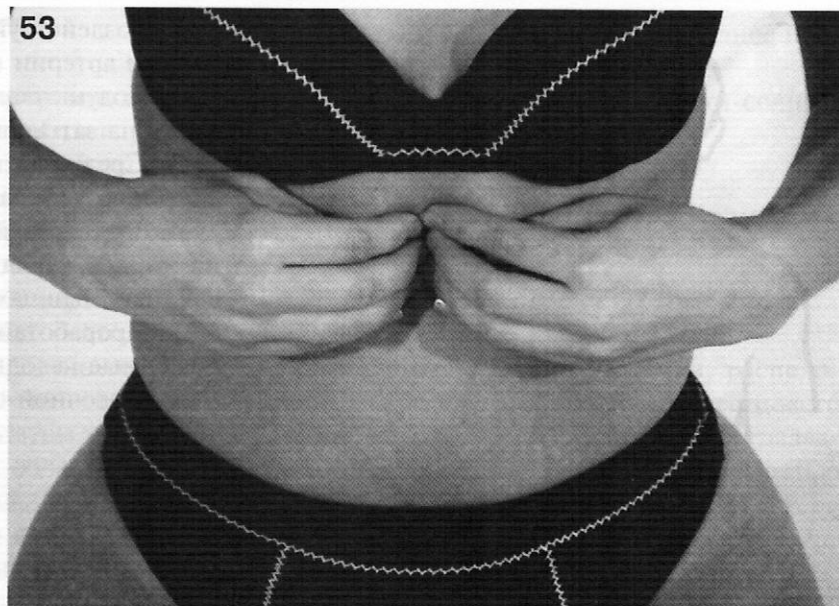
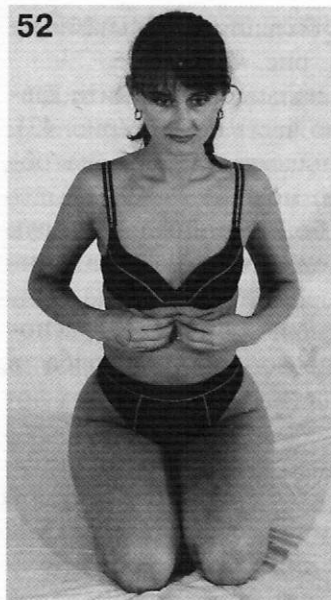
2. Выполните давление на область продолговатого мозга средними пальцами обеих кистей. Давление выполняется в течение 5 секунд, 3 раза подряд.

3. Затем воздействуйте на точки, расположенные на уровне затылочной кости (фото 49, 50).



Рис. 41





4. Следующий этап — это надавливание на точки, расположенные над областью основания черепа. Этих точек три. Давление осуществляется сразу тремя пальцами, три раза подряд (фото 51).

5. Найдите шесть точек, расположенных вдоль шейных позвонков справа и слева. Надавите на них шестью пальцами обеих рук три раза подряд (см. рис. 35).

6. Найдите на туловище точку, которую называют «солнечное сплетение», она находится в верхней части брюшины в центре. Шестью пальцами обеих рук выполните 10 надавливаний, каждое из которых должно длиться примерно 5 секунд. Перед давлением делайте вдох, во время давления — выдох (медленно) (фото 52, 53, рис. 42).

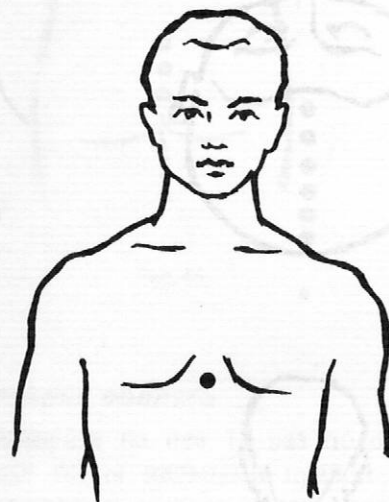


Рис. 42

Повышение артериального давления

Артериальное давление может быть пониженным из-за малокровия, невроза или изменений в вегетативной нервной системе. Как следствие, могут возникать головокружения, бессонница, одышка, учащенное

сердцебиение. Многие люди, чья профессия связана с напряжением внимания и повышенным контролем к своим действиям, вынуждены обращаться к врачам. Но этой беде можно помочь.

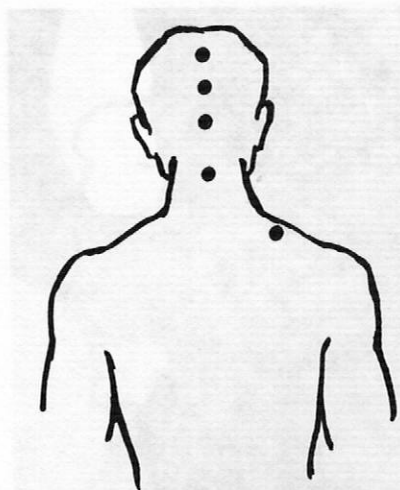


Рис. 43

1. Воздействуйте большими пальцами на сонные артерии (см. рис. 41).

2. Подушечками пальцев выполните давление на затылочную часть черепа (рис. 43).

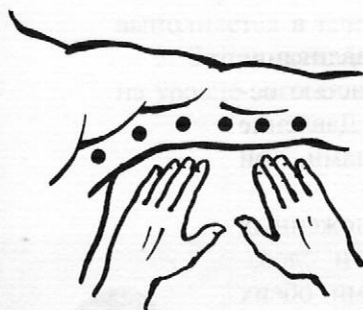
3. Средними пальцами надавите на область продолговатого мозга.

4. Воздействуйте большими пальцами рук на точки, расположенные на трапециевидных мышцах.

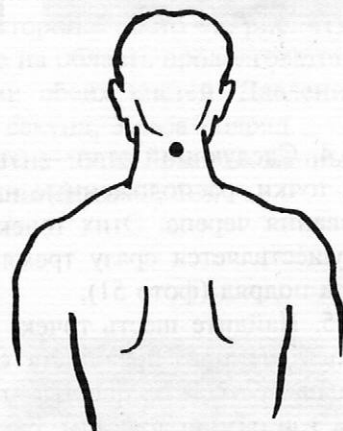
5. Проработайте нервные центры, расположенные вдоль позвоночного столба в межлопаточной области.



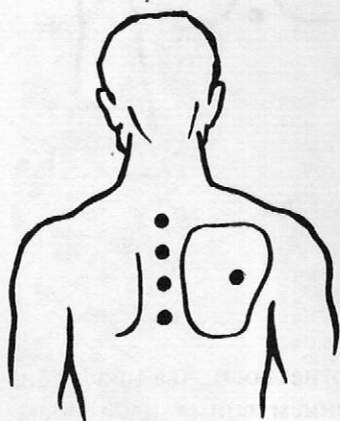
а



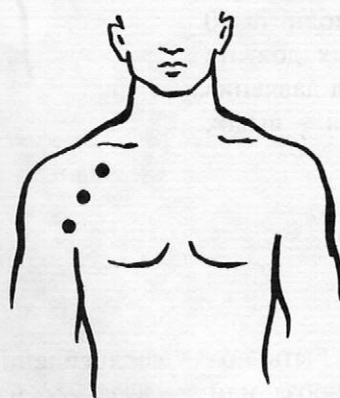
б



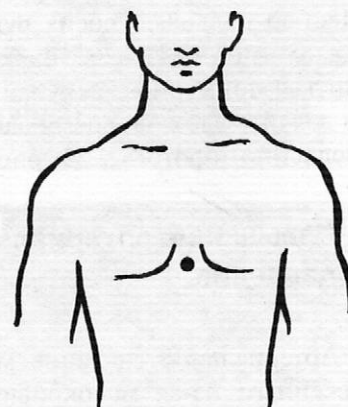
в



г



д



е

Рис. 44

Сердцу нужно помогать

Для того чтобы иметь здоровое сердце, нужно вести разумный образ жизни. Прежде всего, соблюдать режим работы, сна, отдыха. Необходимы умеренность в питье и еде, отказ от алкоголя и курения и, конечно, физический тренинг, занятия циклическими видами спорта, бегом и плаванием.

Нарушения в работе сердца — это, прежде всего, нарушения всей сердечно-сосудистой системы и сосудодвигательного центра, а также ствола мозга. Результатом такого нарушения могут быть боль в области сердца, быстрое утомление, одышка, головокружение, состояние внутреннего возбуждения.

Эти приступы нужно снимать при помощи следующих приемов. (Точки воздействия показаны на рис. 44, а—е.)

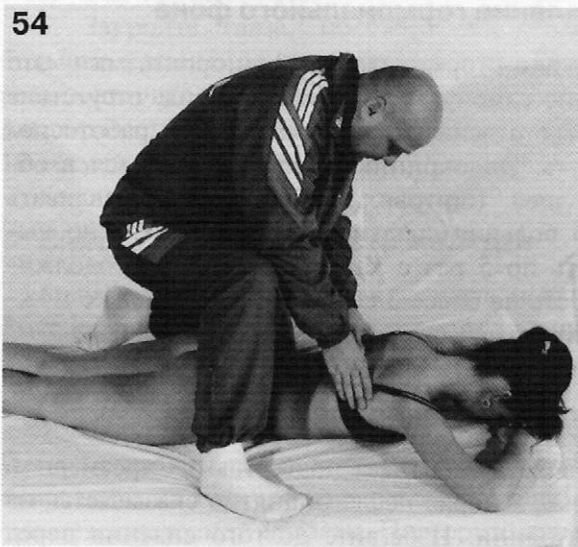
1. Воздействие на точки, расположенные на верхней части головы.

2. Воздействие на центры, расположенные на медиальной поверхности рук, на 6 точек области внутренней поверхности плеча.

3. Давление большим пальцем кисти на продолговатый мозг.

4. Воздействие на подлопаточную область с левой стороны (фото 54).

54



5. Оказание давления на межгрудное пространство.

6. Давление ладонями в области солнечного сплетения.

Сексуальное здоровье. Улучшение мужской потенции

Крестец

Выполните давление на точки, расположенные в области пояснично-крестцового сплетения (рис. 45). Выполните по 10 надавливаний, каждое продолжительностью 3–5 секунд.

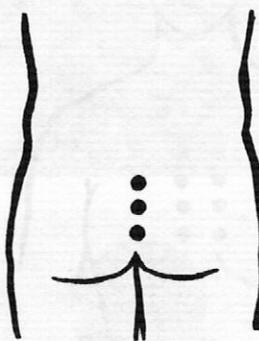


Рис. 45

Надчревная область

Воздействуйте на нее 10 раз подряд по 3–5 секунд тремя пальцами правой руки. Перед давлением следует делать вдох, во время давления — выдох (медленно) (см. рис. 44, е).

Печень

Выполняйте 2–3 раза в день надавливание тремя пальцами правой руки на область правого подреберья.

Тан-дэн и мочевого пузыря

Давление нужно выполнять большим пальцем; первая точка находится ниже пу-

повины примерно на 2,5 см, вторая точка находится над лбом чуть справа.

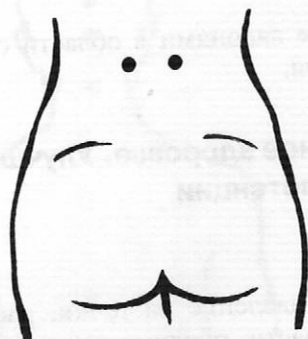


Рис. 46

Женская половая жизнь и шиацу

Целый ряд точек у мужчин и женщин совпадает, но есть и отличия.

Исследования доктора Намикоши показали, что точки, расположенные на щитовидной железе, в зоне надпочечников, эндокринной железы и в паховой области, имеют непосредственное отношение к половой сфере (рис. 46—48). Воздействие на них усиливает половую реакцию.

Лечение фригидности

Воздействовать нужно на зоны вдоль позвоночного столба, это область длинных мышц спины вдоль пятого, четвертого и третьего позвонков. Давление нужно осуществлять сверху вниз, прикладывая значительное усилие. Следующим этапом будет воздействие на центры, расположенные в районе ягодиц. Воздействие должно быть непродолжительным и мягким. Затем можно продолжить воздействие на внутренней поверхности бедер (область длинной проводящей мышцы и тонкой мышцы). Далее нужно проработать нервные центры, расположенные на передней, боковой и задней поверхностях шеи.

Помните, ваше сексуальное здоровье отражает общее состояние вашего организма.

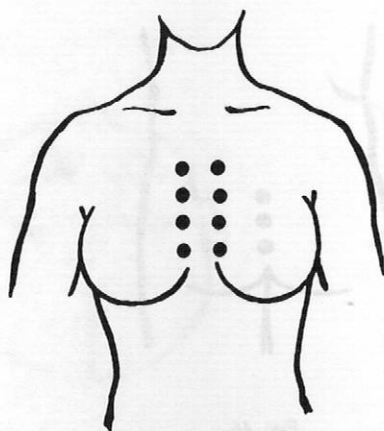


Рис. 47

Усиление гормонального фона

Хороший гормональный фон организма — это хорошие самочувствие, внешний вид, отсутствие жировых отложений и повышенная работоспособность. Эндокринные железы находятся в области шеи (щитовидная железа). Надавливать нужно большим пальцем, процедуру нужно выполнять по 5 раз с каждой стороны, продолжительность не более 3 секунд. Весь комплекс можно повторить 3 раза подряд (см. рис. 21).

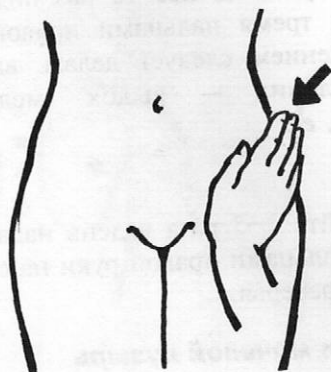


Рис. 48

Восстановление глаз

В наше время глаза подвергаются чрезмерной нагрузке, которая неблагоприятно сказывается на их состоянии. Избегайте долгого сидения перед



Рис. 49

компьютером, телевизором, не подвергайте глаза механическим воздействиям и очкам с некачественными стеклами.

Но если все-таки нужно восстановить и сохранить здоровье глаз, применяйте следующие приемы шиацу.

1. Воздействуйте на верхнюю часть глазницы тремя пальцами вдоль линии бровей. Надавливайте на каждый глаз 3 раза подряд, по 3–4 секунды каждое воздействие (фото 55, рис. 49).

2. Нижняя часть глазной впадины обрабатывается по нисходящей линии, три раза подряд, время воздействия — примерно 3 секунды (фото 56, 57).

3. Закройте глаза, положите на веки большие пальцы рук и мягко надавите. Три раза повторите процедуру для каждого глаза, длительность надавливания — не более 10 секунд.

Снятие болей в области желудка

Причины болей в области желудка могут быть разные, и тем не менее приемы шиацу помогут вам от этого недуга. Процедуру нужно проводить в положении лежа.

1. Сядьте над пострадавшим, положите большие пальцы обеих кистей друг на друга и надавите на точку, расположенную в центре межлопаточной области. Повторите про-



цедуру 6 раз, каждое давление должно длиться примерно 5 секунд, в точке приложения сконцентрируйте максимальное усилие.

2. Воздействуйте на длинные мышцы спины, расположенные вдоль позвоночного столба слева и справа. Линия воздействия начинается возле нижней части лопаток вниз до пятого позвонка в области поясницы. Выполняйте давление одновременно с обеих сторон, время воздействия — 3 секунды на каждую точку.

3. Последнее воздействие выполните правой ладонью на область солнечного сплетения. Время проведения процедуры — 6 минут, степень давления средняя.

Расстройство пищеварения

Расстройство пищеварения, или понос, весьма неприятная проблема, причиной которой может быть целый ряд факторов. Но и здесь поможет шиацу.

1. Воздействуйте большими пальцами рук на область продолговатого мозга (основание черепа).

2. Плечевой пояс — это тоже зона для воздействия на желудок и кишечник. Обрабатывайте точки, расположенные в области подмышек и вокруг лопаточных костей. Давление осуществляется большими пальцами рук, время воздействия — примерно 5 секунд на каждую точку.

3. Проработайте зону вокруг поясничных позвонков и крестец, всего с левой и правой стороны позвоночника должно быть 10–12 точек. Давление выполняется пальцами рук со средней степенью усилия.

4. Лягте на спину и тремя прижатыми друг к другу пальцами надавите с двух сторон на центры, расположенные между тазовой костью и тазобедренным суставом. Это основные нервные центры при избавлении от этого недуга.

5. В положении лежа кистью правой руки воздействуйте на нижнюю часть живота. Выполните круговые движения по часовой стрелке и надавливания. Давление выполнять на выдохе и в шадающем режиме.

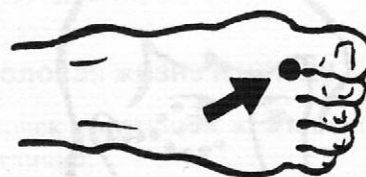


Рис. 50

6. Найдите центры воздействия между большим и вторым пальцами ног. Затем проведите давление большими пальцами рук с усилием, количество повторений — 6 для каждой ноги (рис. 50).

Насморк

Когда заложен нос, весь окружающий мир воспринимается ровно наполовину. Вы, во-первых, плохо дышите, во-вторых, не ощущаете запахи, а также плохо спите. Чтобы поправить ситуацию, выполните следующие процедуры.

1. Воздействуйте на область щитовидной железы с большим усилием.

2. Осуществляйте давление подушечками указательных пальцев. Зона воздействия — основание носа, сверху вниз и до ноздрей. Давление выполняется с двух сторон одновременно (фото 58).

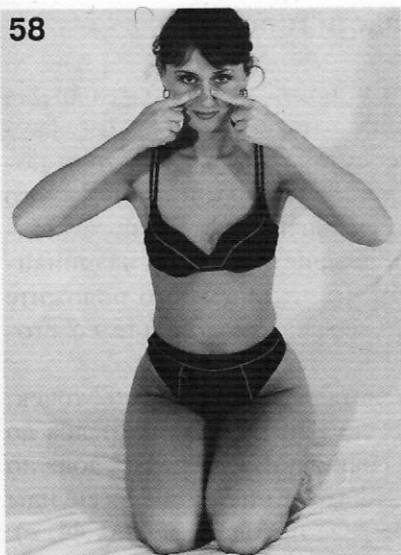
Диабет

Очень сложно помочь человеку, страдающему сахарным диабетом, но если это заболевание неизлечимо, то можно попробовать облегчить участь больного, используя приемы шиацу.

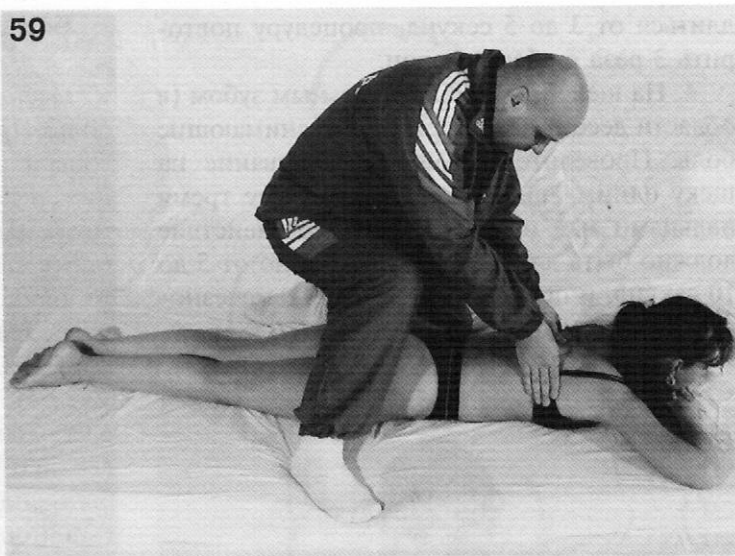
1. Лежащему на животе человеку согните руки в локтях так, чтобы он мог положить голову на пальцы рук. В этом положении седьмой шейный позвонок будет очень хорошо виден.

2. От него отсчитайте 10 позвонков вниз (это линия ниже лопаток). Длинные мышцы

58



59



спины, расположенные в этом месте с двух сторон позвоночного столба, будут находиться в большом напряжении и даже вызывать тугоподвижность этой области.

3. Большими пальцами обеих рук сверху вниз проведите давление на эти зоны с большой силой. Это делается для того, чтобы снять лишнее напряжение с мышц, которое вызывают биологически активные центры, расположенные в этой области. Расслабив их, вы поможете поджелудочной железе восстановиться (фото 59).

4. Затем ладонью проведите давление на зону солнечного сплетения. Давление выполняйте на выдохе.

Зубная боль при нервных перенапряжениях

Эта боль особого порядка, и выражается она точно так же, как и при пульпите, пародонтозе или кариесе. Может такая боль возникнуть и при переохлаждении зубов, и при механическом воздействии (удар в челюсть или неаккуратное использование столовых приборов). Шицу поможет и в этом случае.

1. Выполните надавливание на 3 точки в области сонной артерии на стороне больного зуба большим пальцем руки. Давление осуществляйте сверху вниз (от нижней челюсти) (рис. 51).

2. Найдите центр, расположенный на сочленении виска и нижней челюсти. Надавливайте большим пальцем руки. Выполните примерно 5–6 надавливаний, каждое продолжительностью 2–3 секунды (рис. 52).

3. Надавливайте с двух сторон на височную зону сложенными вместе тремя пальцами. Давление должно быть сильным и



Рис. 51



Рис. 52

длиться от 3 до 5 секунд, процедуру повторить 3 раза с обеих сторон.

4. На щеке над или под больным зубом (в области десен) находятся точки, снимающие боль. Проведите сильное надавливание на щеку одним или сложенными вместе тремя пальцами над или под зубом. Воздействие должно быть длительным, примерно от 5 до 10 секунд, и повторяться вплоть до исчезновения боли (фото 60, рис. 53).

60



Рис. 53

Боль в области головы

Очень часто у людей случается головная боль. Причиной ее могут быть разные факторы: спазмы сосудов, повышенное или пониженное давление, сотрясение головного мозга. Чтобы избавиться от боли, выполняйте следующие приемы шиatsu. Начинайте процедуру с того, что больного положите на пол лицом вверх, а сами сядьте со стороны головы.

1. Найдите и обработайте шесть точек, расположенных по центру головы от лба до верхней части (макушки). Давление должно быть сильным, длиться примерно 3 секунды и повторяться 3 раза подряд (см. рис. 44, а).

2. Слева и справа от центра головы найдите еще 3 центра и воздействуйте на них подушечкой среднего пальца по 4 раза с каждой стороны, время воздействия примерно 3 секунды. Схема воздействия изображена на рисунке 20. Далее повторите первую, а затем вторую процедуру. После воздействия можете выполнить комплекс дыхательных упражнений цигун.

Самопроизвольное кровотечение из носа

Очень часто у спортсменов, занимающихся борьбой, возникают механические травмы переносицы, что вызывает кровотечение. Носовое кровотечение может также возникнуть при физической или эмоциональной перегрузке в результате повышения кровяного давления. Многие заболевания тоже могут быть причиной этого недуга.

Чтобы остановить кровь, посадите пострадавшего на стул или на пол. Тампонами заткните ноздри. Положите левую руку на лобные кости пациента и большим пальцем правой руки надавите на центр, расположенный у основания затылочной кости (область продолговатого мозга). Давление должно быть сильным и продолжаться до тех пор, пока кровь не остановится (фото 61, рис. 54).



Резкая боль

Резкая боль может возникнуть в любой части тела. Особенно подвержены этому недугу позвоночник (шейная и поясничная области) и суставы ног и рук.

Прежде всего, вам нужно определить зону, пораженную болью. Найдя ее, вначале проведите осторожные согревающие поглаживания, чтобы расслабить больные мыш-

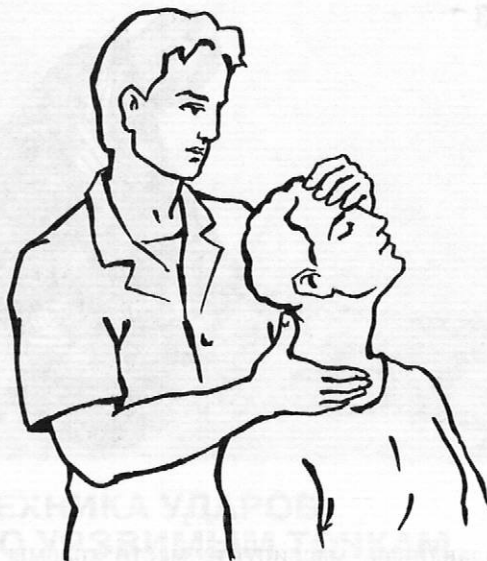


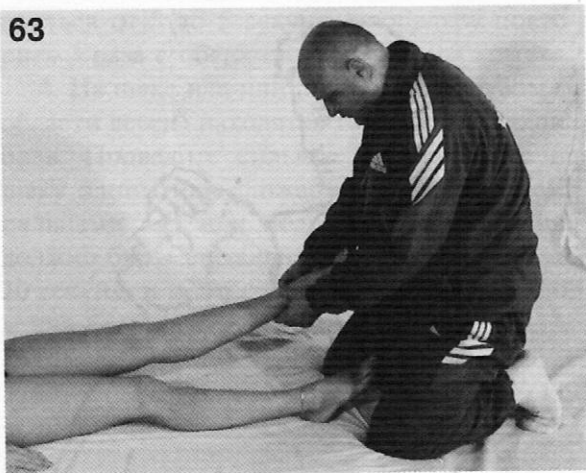
Рис. 54

цы. (Можно использовать согревающую мазь или что-то теплое.) Приемы воздействия нужно выполнять медленно и мягко (без усилий). Длительность процедуры зависит от степени облегчения в зоне болевых ощущений (фото 62).

Спортивные или механические травмы

Занятия спортом — это испытание на прочность нашего организма. Во время тренировок мы всегда хотим улучшить свои физические результаты и увеличиваем нагрузку на суставы, мышцы и связки. Как следствие интенсивных тренировок могут возникать легкие травмы, такие, как ушибы и растяжения связок и мышц. Эти травмы нужно обязательно лечить методом шиацу, иначе процесс восстановления тканей может сильно затянуться.

Возьмитесь одной рукой за травмированную конечность, а ладонь второй руки положите на то место, которое опухло, и, слегка



надавливая, массируйте место травмы (фото 63). Результатом воздействия должно стать уменьшение опухоли и пульсации поврежденной мышцы. Процедуру начинайте от верхней линии повреждения. Затем, используя технику шиацу, проработайте мышцы и связки, примыкающие к пораженной зоне. В конце воздействия конечность лучше всего забинтовать и зафиксировать.

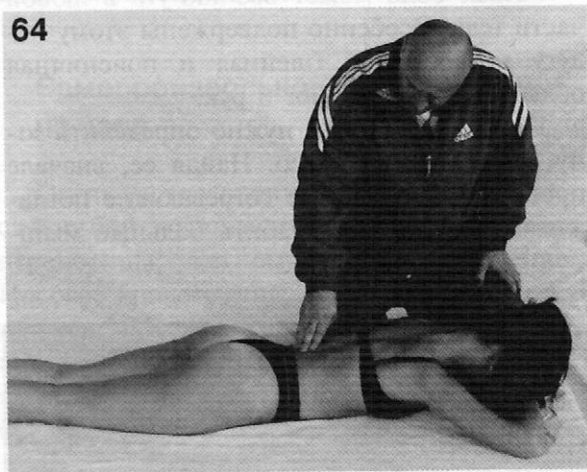
Смещения дисков в межпозвоночной области

Как правило, такого рода травмы бывают в результате перегрузки, неправильного выполнения движений или ослабления мышечного «корсета». В любом случае, смещение межпозвоночных дисков приводит к нежелательному негативному воздействию на спинной мозг. Для того чтобы выровнять межпозвоночные диски, положите пострадавшего на грудь. Руки он должен вытянуть

вперед либо подложить под лицо. Мягко воздействуя на позвоночник, определите пострадавшую область (это, как правило, бывает поясничная или межлопаточная область) (фото 64).

Определив зону травмы, мягкими движениями ладони и большого пальца расслабьте мышцы вокруг позвонков. Далее средним пальцем проведите легкое нажатие на межпозвоночное углубление 5 раз подряд, время воздействия 2–3 секунды. Затем переверните пострадавшего на спину и надавите ладонью на зону солнечного сплетения и область живота сверху вниз. Найдите точку слева от пуповины и большим пальцем правой руки выполните давление 19 раз подряд с продолжительностью каждого надавливания примерно 2–3 секунды.

В конце сеанса положите пострадавшего на что-нибудь жесткое (пол, доска или жесткая мебель). В течение последующих дней нужно соблюдать режим малоподвижности.





НЕИЗВЕСТНЫЙ ХУДОЖНИК второй половины XIX века
Горный пейзаж

ГЛАВА II

ДАКЭН- ТАЙ-ДЗЮЦУ

ТЕХНИКА УДАРОВ ПО УЯЗВИМЫМ ТОЧКАМ

Ударные поверхности тела

Методика тренировки в восточных школах борьбы основана на физическом и энергетическом развитии человеческого тела. Закалка тела при помощи различных методов делала человека сильным, выносливым, быстрым и невосприимчивым к боли. Но самое главное, что человек, прошедший такую подготовку, становился реальным оружием. Основным видом оружия, которым наделил Бог человека, — его собственное тело, в частности: кулаки и стопы, локти и колени, пальцы, а также голова. Порою у мастеров уходили годы на закалку той или иной части тела. Ударные поверхности рук и ног являются центрами концентрации и выброса энергии, которые без должной тренировки во время нанесения ударов могут пострадать. Занятия каратэ, тэквондо, ушу немыслимы без специальных упражнений, укрепляющих мышцы, связки и кости.

Искусство поражения нервных центров в боевых видах борьбы

Несколько тысяч лет человечество вело войны при помощи холодного оружия. Развитие данного вида оружия и владения им достигло больших высот. Воины древности должны были быть сильными, выносливыми и решительными людьми.

Для более эффективного использования холодного оружия в бою многие мастера стали применять знания древней медицины: врага можно победить намного быстрее, если наносить удары по жизненно важным центрам. Затем знания об уязвимых частях тела стали использовать и для нанесения ударов руками и ногами — также для того, чтобы повысить результативность атаки. Со временем познания мастеров боевых искусств в области медицины и поражения жизненно важных центров расширились.

В основе системы таких методик стояли древние китайские мастера борьбы. Во всех школах китайского бокса развита техника

нанесения точечных ударов. Школы были закрытыми и предназначались для избранных, где изобретались и совершенствовались способы реального поражения противника. Эти методы держали в тайне и преподавались лучшими из лучших. Но как бывает в жизни, против любого оружия создавалось контроружие. Так совершенствовалась система защиты — блоки и уходы (тай-собаки), набивка тела и укрепление внутренних органов и мышц при помощи дыхательной гимнастики. Появилось и искусство реанимации бойца как первая помощь при травме.

Практические рекомендации по технике выполнения ударов по жизненно важным центрам

Первое, что необходимо знать начинающему бойцу, — это анатомия и правильное расположение нервных центров на теле человека. Очень важно классифицировать свои знания для того, чтобы правильно ставить перед собой задачи во время боя, а затем их успешно решать. Задачи могут быть разные, например обездвижить противника, или нанести ему травму, или (если это настоящий враг) уничтожить.

Для решения каждой из этих задач существуют свои точки на теле и специальные удары. Это искусство требует от бойца комплексных знаний и технических навыков.

В обычных спортивных секциях для занимающихся боевыми видами спорта используют методику, рассчитанную на общую постановку ударной техники. Принцип прост: куда бы ни попал удар, он должен нанести ущерб противнику. Степень ущерба определяется физическими и техническими навыками бойца. Такие бойцы нарабатывают и шлифуют удары, доводя их скорость и силу до максимальной пробивной мощи, которую используют во время киок-па (тамесивари). Таким образом, прямой удар кулаком способен сломать кости

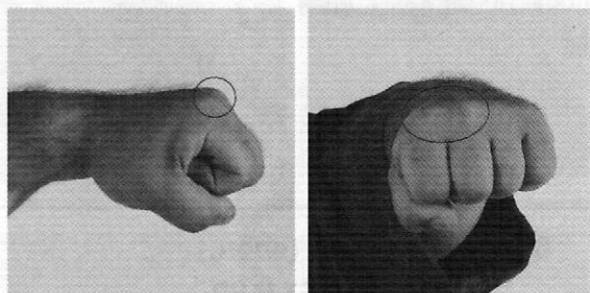
черепной коробки или пробить грудную клетку. Или удар ребром стопы (юп-чаги кор) в область коленного сустава может привести к тяжелейшему перелому сустава с

разрывом связок. Эта всепробивающая техника лежит в основе каратэ, тэквондо, саньда. Принцип молота и наковальни прост и очень эффективен.

1. Кентос (сэйкен) (япон.)

Джу-мок (кор.)

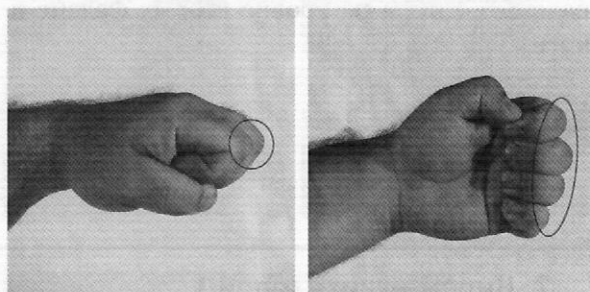
Это две выступающие вперед косточки сжатого кулака. Головки второй и третьей пястной кости. Это одна из самых мощных форм кулака.



2. Хиракэн (япон.)

Пьон-джу-мок (кор.)

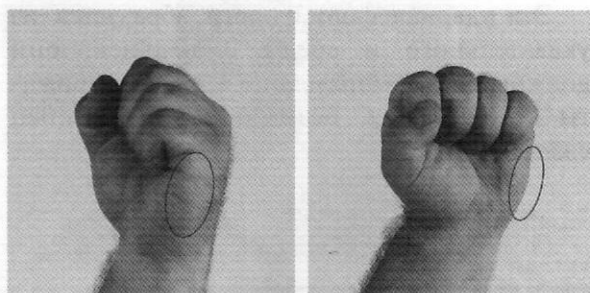
Еще этот удар называют «лапой леопарда». Выполняется он фалангами пальцев, согнутыми во вторых суставах. Четыре пальца согнуты и плотно прижаты друг к другу.



3. Тэцуи (япон.)

Ме-джу-мок (кор.)

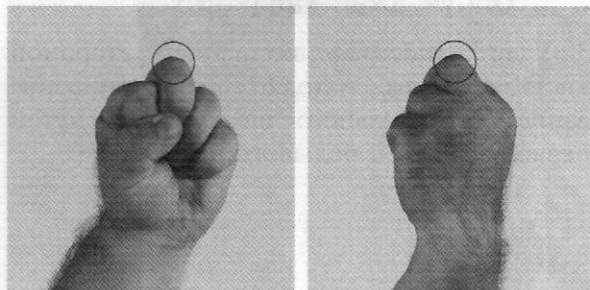
Или «рука-молот». Выполняется гипотенаром (мышцей, расположенной на внешнем ребре ладони). Кисть нужно собрать в кулак. Траектория нанесения — сверху вниз. Удар колоссальной пробивной силы.



4. Накадака-кэн (япон.)

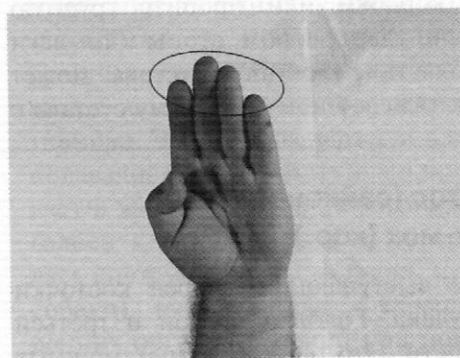
Баш-джу-мок (кор.)

Еще этот удар называют «зуб дракона» или «кулак дьявола» — это кулак с выпирающим вперед согнутым средним пальцем. Другие пальцы кисти согнуты, как при обычном ударе.



5. Емибон-нукитэ (япон.) Сонкут-чиги (кор.)

Четыре пальца выпрямлены и крепко прижаты друг к другу. Кончики пальцев используются как копье.



6. Иппон-нукитэ (япон.) Ду-сон-квон-су (кор.)

«Копье» из одного пальца, остальные пальцы согнуты на уровне вторых фаланг и крепко сжаты.



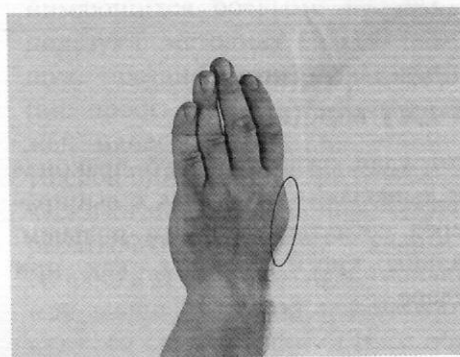
7. Нипон-нукитэ (япон.) Хан-сон-квон-су (кор.)

Эта ударная форма кисти образуется из указательного и среднего пальцев, они должны быть выпрямлены и плотно прижаты друг к другу. Безымянный и мизинец сжаты.



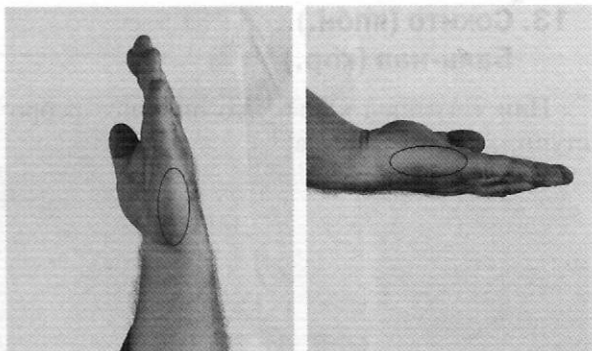
8. Хайто (япон.) Оппун-джан-кал (кор.)

Удар наносится внутренней стороной кисти, областью, находящейся между основанием указательного пальца и согнутой первой фалангой большого пальца.



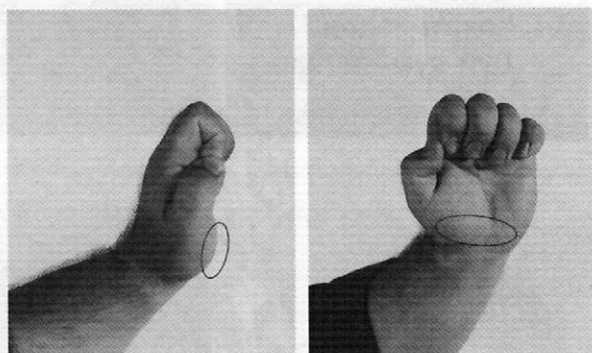
9. Шуто (япон.) **Джан-кал (кор.)**

Еще эту форму кисти называют «рука-меч». Образуется она открытой кистью, а сам удар наносится ребром ладони.



10. Тэйсё (япон.) **Чанггвон (кор.)**

Кисть максимально отклонена кверху, удар наносится основанием ладони («пяткой ладони»). Удар этой частью кисти обладает большой пробивной силой.



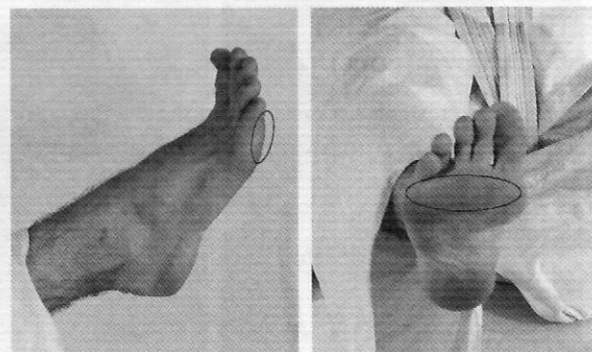
11. Кумадэ (япон.) **Ком-сон (кор.)**

Или «медвежья лапа». Кисть сложена, как при ударе хиракэн, но сам удар наносится с ладонной стороны. Обладает сметающей силой.



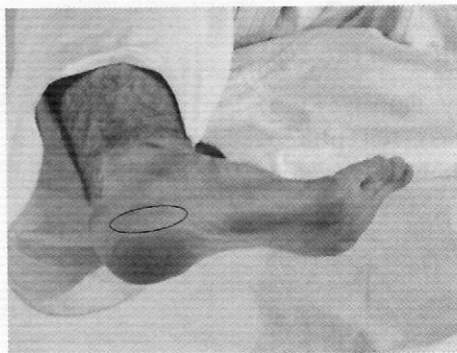
12. Коши (япон.) **Ап-баль-бадак (кор.)**

Как можно сильнее выпрямите подъем ноги, затем отогните пальцы вверх. Выступ плюсны большого пальца стопы с подошвенной стороны называется «зуб тигра».



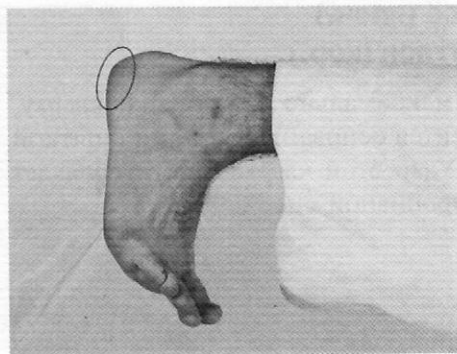
13. Сокито (япон.)
Баль-нал (кор.)

Или «ступня-топор». Это внешнее ребро ступни, ближе к пятке.



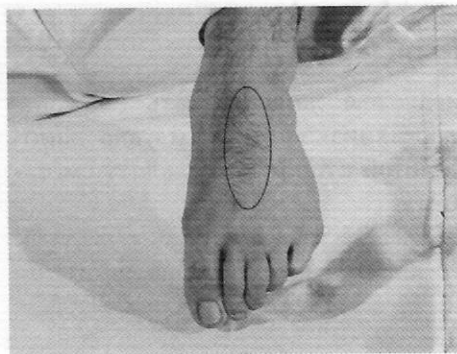
14. Какато (япон.)
Дуй-кум-чи (кор.)

Ударная поверхность — пятка.



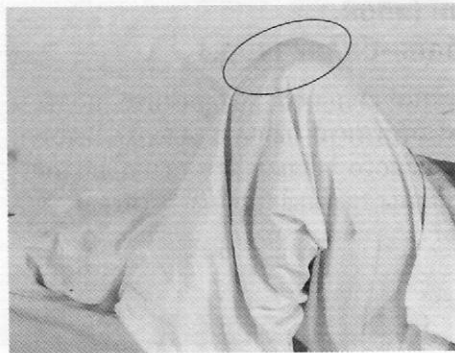
15. Хайсоку (япон.)
Баль-дунг (кор.)

Ударная поверхность — подъем, верхняя часть свода стопы. Одно из самых распространенных ударных мест ноги.



16. Хидза (япон.)
Муруп (кор.)

Удар коленом — очень сильный удар, обладающий огромной мощностью.



Техника нанесения ударов

1. Носогубная складка

Нанесите горизонтальный удар ребром ладони по носогубной складке.

Последствия:

Тяжелое повреждение с переломом верхней челюсти, болевой шок.

Сопротивление невозможно.



2. Височная область

Удар наносится кулаком сбоку.

Последствия:

Тяжелое повреждение, перелом височных костей и разрыв сосудов головного мозга.

Сопротивление невозможно.



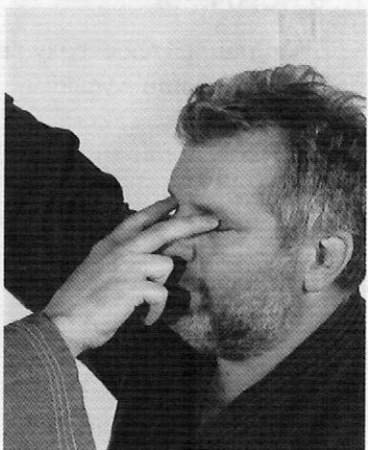
3. Глаза

Удар наносится по прямой траектории двумя выпрямленными пальцами.

Последствия:

Повреждение глазных яблок, потеря ориентации в пространстве, болевой шок. При сильном ударе возможно ослепление.

Сопротивление маловероятно или невозможно.



4. Сонная артерия, или удар в область шеи

Удар наносится ребром ладони сбоку наотмашь. Если удар нанесен с левой или с правой стороны шеи, то будет поражена сонная артерия, может быть еще и смещение шейных позвонков.

Последствия:

Ушиб сосудиисто-нервного пучка, острое кислородное голодание. Во втором случае — перелом шеи. Сопротивление невозможно.



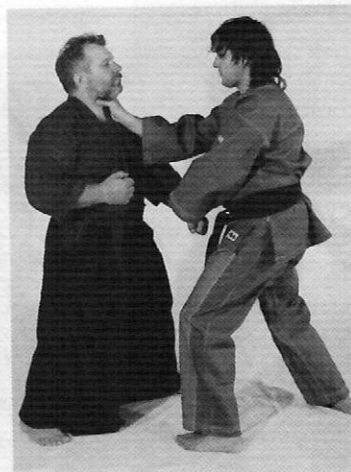
5. Гортань (щитовидная железа или кадык)

Удар можно нанести раскрытой кистью (пространством между большим и указательным пальцами), траектория нанесения удара прямая.

Последствия:

Перелом хрящей гортани, удушье, болевой шок.

Сопротивление невозможно.



6. Ключица

Удар наносится сверху вниз ребром ладони или кулаком.

Последствия:

Перелом ключицы, резкая боль.

Сопротивление ограничено.



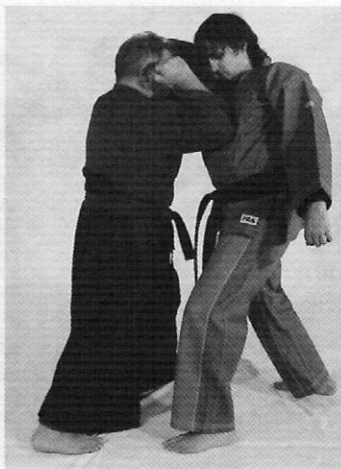
7. Область сердца

Удар наносится по прямой траектории локтем или кулаком.

Последствия:

Сильная боль, возможны рефлекторная остановка сердца и потеря сознания.

Сопротивление ограничено, при сильном ударе возможен летальный исход.



8. Солнечное сплетение

Удар наносится по прямой траектории кулаком, локтем или ногой.

Последствия:

Резкая боль, остановка дыхания, потеря сознания. При нанесении очень сильного удара возможен разрыв диафрагмы.

Сопротивление невозможно.



9. Левое подреберье (селезенка)

Удар наносится ребром ладони или кулаком сбоку.

Последствия:

Ушиб или разрыв селезенки, внутреннее кровоизлияние и болевой шок.

Сопротивление ограничено.



10. Правое подреберье (печень)

Удар наносится по дуговой или прямой траектории, как один из вариантов — удар внешним ребром ладони.

Последствия:

Ушиб или разрыв печени, внутреннее кровотечение и болевой шок.

Сопротивление ограничено.



11. Паховая область (гениталии)

Траектория нанесения удара снизу вверх, бить можно подъемом стопы или ребром ладони.

Последствия:

Повреждение сосудисто-нервного пучка, потеря сознания.

Сопротивление невозможно.



12. Коленный сустав

Удар наносится прямо или сверху вниз, ребром стопы или пяткой.

Последствия:

Повреждение коленного сустава, резкая боль. При сильном ударе перелом сустава.

Сопротивление ограничено.



13. Внешняя поверхность бедра

Удар наносится по дуговой траектории, голенью или подъемом стопы.

Последствия:

Резкая боль и онемение конечности. При сильном ударе болевой шок, падение (технический нокаут).

Сопротивление ограничено.



14. Голень

Траектория удара прямая. Удар наносится стопой.

Последствия:

Ушиб надкостницы, перелом костей, резкая боль.

Сопротивление ограничено.



15. Область почек

Удары могут быть прямые или боковые, ребром ладони или кулаком.

Последствия:

Ушиб или разрыв почек, внутреннее кровотечение.

Сопротивление ограничено.



16. Подколенная ямка

Удар наносится ребром стопы сверху вниз.

Последствия:

Ушиб сосудиисто-нервного пучка, резкая боль.

Сопротивление ограничено.



17. Локтевой изгиб

Траектория нанесения удара дуговая, ребром ладони или кулаком.

Последствия:

Повреждение костей и связок локтевого сустава, резкая боль.

Сопротивление ограничено.



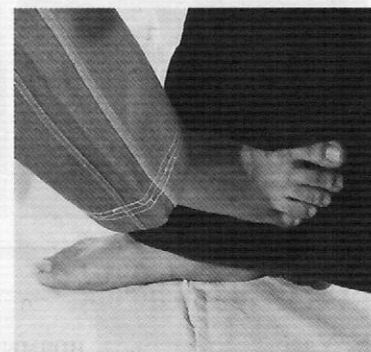
18. Внутренняя лодыжка

Удар наносится сбоку, ударная поверхность — пятка.

Последствия:

Повреждение голеностопного сустава, резкая боль.

Сопротивление ограничено.



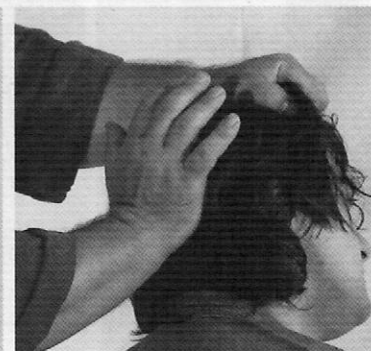
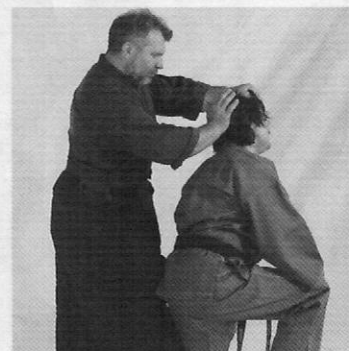
19. Основание черепа (продолговатый мозг)

Удар наносится по прямой траектории основанием ладони.

Последствия:

Крайне тяжелое повреждение со смещением черепа, повреждение и разрыв спинного мозга, болевой шок.

Сопротивление невозможно.





ГЛАВА III

КАППО

СИСТЕМА
РЕАНИМАЦИИ

ИКЭНО ТАЙГА (1723—1776)
Школа Нанга
Бамбук

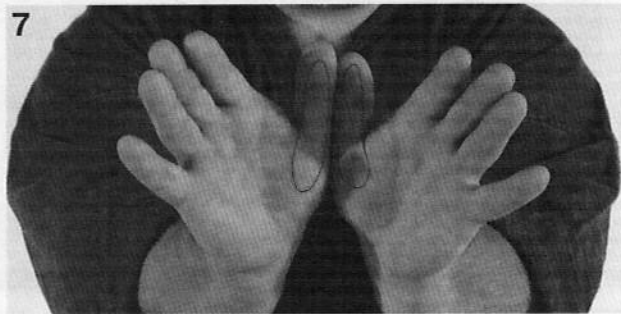
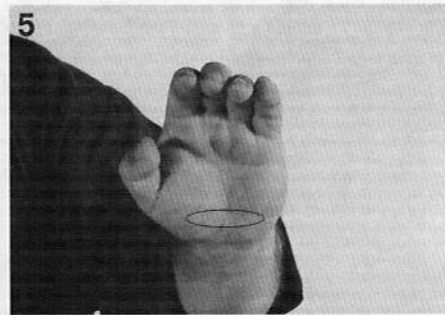
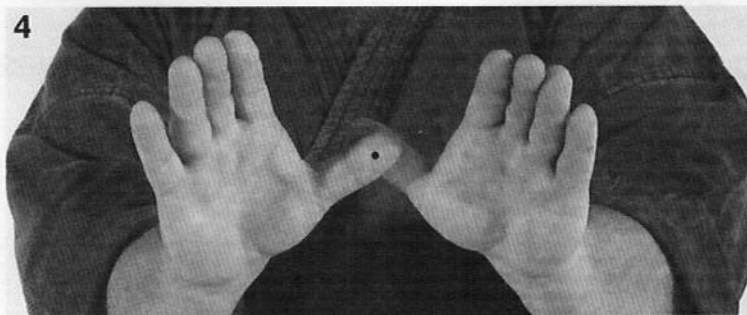
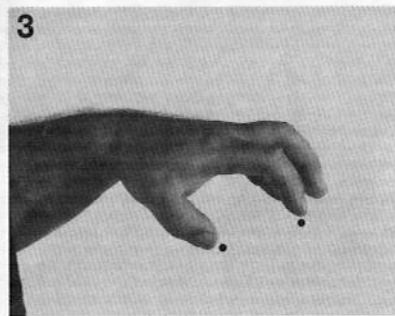
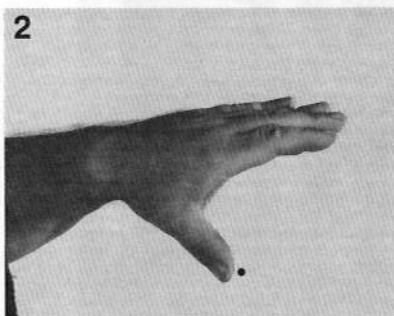
Каппо и уровни воздействия

В боевых искусствах тело человека рассматривается не только как объект поражения и травмирования, но и как объект восстановления. Тело условно делят на три уровня: верхний (дзёдан), средний (тюдан) и нижний (гёдан). В свою очередь, эти три уровня делятся еще на два по принципу левой и правой стороны (миги-хидари). То есть если мы рассматриваем верхний уровень (дзёдан), то, соответственно, он имеет левую и правую части.

Для восстановления верхнего уровня имеются два основных способа: агэ-кату — после получения любого удара в голову, приведшего к потере сознания, и микэн-кату — способ остановки кровотечения

при травме носа. Отдельные приемы восстановления — вправление сломанных костей (носа и челюсти). Самый большой перечень приемов для восстановления касается среднего уровня, поскольку туловище является серьезной целью для атак — там находится немало жизненно важных центров и органов.

Прежде всего, это восстановление дыхания после удара в область солнечного сплетения — кокю-кату. Восстановление и реанимация после нанесения удара в область сердца — кётоцу-кату. Особо следует отметить нижнюю часть живота (тандэн), в эту область наносятся особенно сильные удары, и способ восстановления этого энергетического центра всего тела (тандэн-кату) очень важен.



Восстановление почек (дзиндзо-кату) является тоже немаловажным, поскольку травма этого органа может привести к летальному исходу. Особенно болезненными и шокирующими являются удары в пах, способ восстановления гениталий называется кин-кату. Оживление и восстановление жизненных функций почек и гениталий относится к нижнему уровню тела (гэдан). Также существует способ приведения человека в сознание при помощи крика — кий-кату.

Способы воздействия в каппо

Система восстановления в каппо основывается на акупрессуре — точечном воздействии на нервные центры человеческого тела при помощи пальцев рук, основания ладони и других частей кисти. Давление на центры может быть разным как по силе, так и по времени. При этом применяются и различные приемы воздействия, такие, как вращение пальца с вибрацией, легкое пощипывание за точку, сильное давление, давление через паузу или воздействие большей частью ладони.

Техника воздействия делится на несколько частей, но в основе лежит давление маленькой поверхностью, такой, как пальцы (фото 1–4), и большой, такой, как ладони (фото 5–7).

Существует шесть приемов воздействия:

- ан;
- аппаку;
- ансу;
- кэйсацу;
- ний;
- синсэн.

Рассмотрим характеристики каждого приема.

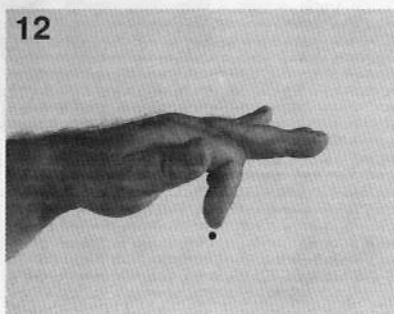
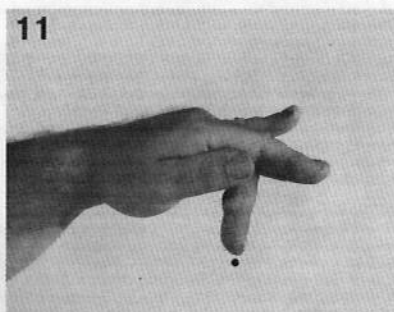
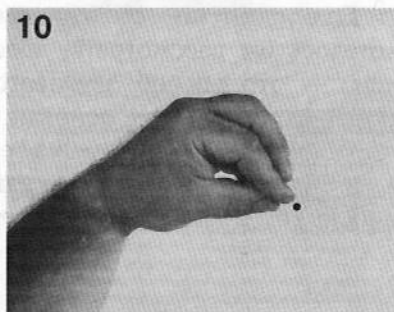
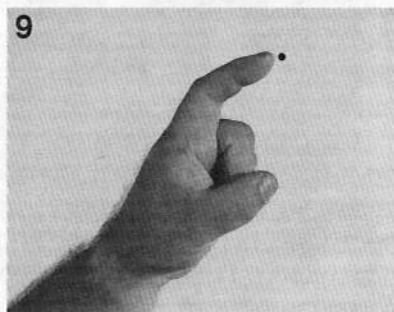
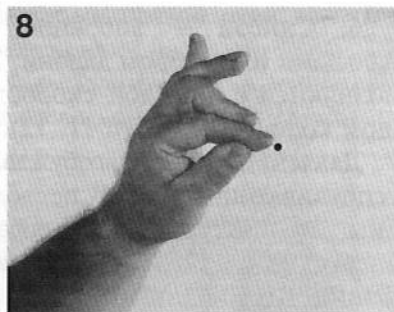
1. Ан — давление одним пальцем с небольшой силой, проникающей на небольшую глубину.

2. Аппаку — давление осуществляется на крупные части тела большой поверхностью ладони с относительно небольшой силой приложения.

3. Ансу — давление выполняется с вращением по часовой или против часовой стрелки одним пальцем, сила надавливания не изменяется (фото 8, 9).

4. Кэйсацу — согревающее линейное растирание ладонью зоны поражения.

5. Ний — пощипывание центра восстановления с силой и большой частотой, пока не появится покраснение на коже (фото 10).



6. Синсэн — вибрация, выполняется пальцами или ребром ладони. Вибрации выполняются с большой скоростью и в большом количестве (фото 11, 12).

Давление бывает возбуждающим (бу) и успокаивающим (сё). В первом случае приемы воздействия выполняются с силой, энергично и с большим количеством повторений. Второй способ мягкий, успокаивающий, выполняется в два этапа: первый легкий, растирающий, согревает мышцы и связки, второй — с постепенным увеличением давления на точки.

Способ воздействия на точки, который по-японски называется «кода», относится к довольно жесткой технике, потому что это постукивания, сильные и ритмичные (акуперкюссия). Ритм и сила ударов изменяются в зависимости от степени травмы.

Еще один способ оживления, который хотелось бы рассмотреть, довольно экзотичен, — это способ звукового воздействия (киай-кату). Метод основан на специальном крике, состоящем из особых звуков («ай», «йа», «осс», «хай», «киай», «о», «у») и вибраций, и определенной технике движе-

ния. Резкое звуковое воздействие используется для реанимации человека или выведения его из психологического, болевого или нервного шока. Крик может быть и опасным (парализующим) оружием, поражающим психику противника на расстоянии (астральный удар). Крик используется для повышения уровня энергетической концентрации во время нанесения ударов руками и ногами, что делает удары более быстрыми и пробивными.

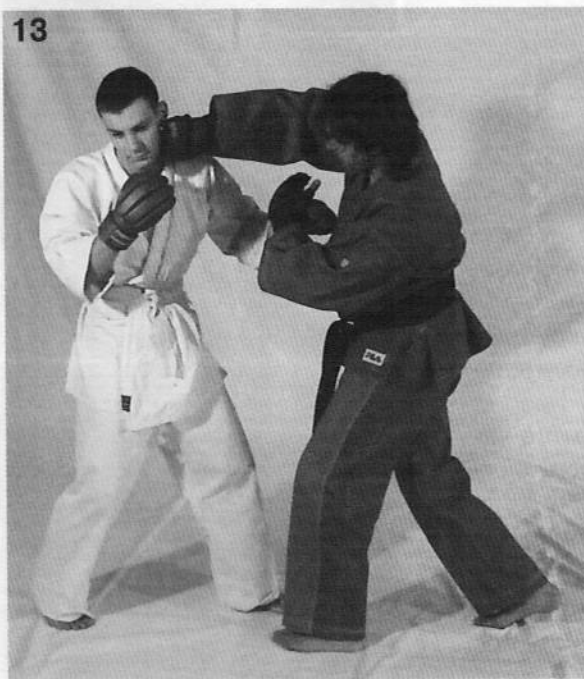
Техника выполнения реанимации по системе каппо

1. Восстановление спортсмена после удара в голову (нокаут) — агэ-кату

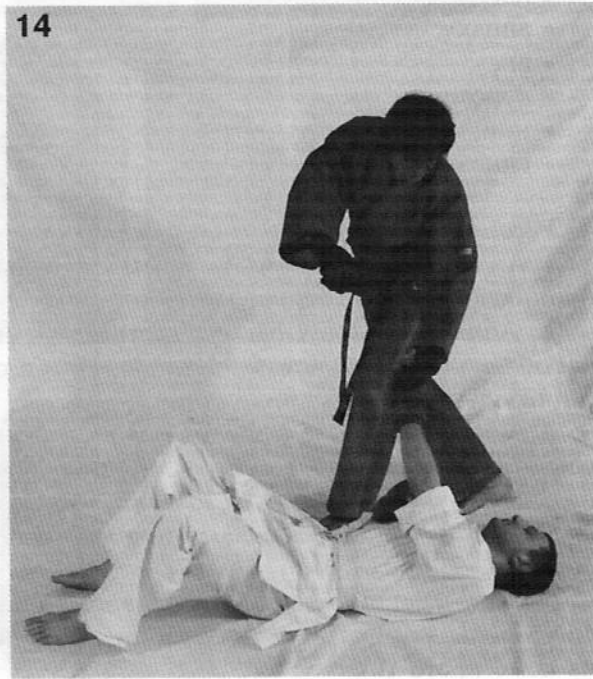
Если во время атаки в голову спортсмен потерял сознание (фото 13, 14), действуйте следующим образом.

1. Переверните его на спину. Сядьте у его изголовья так, чтобы можно было проводить

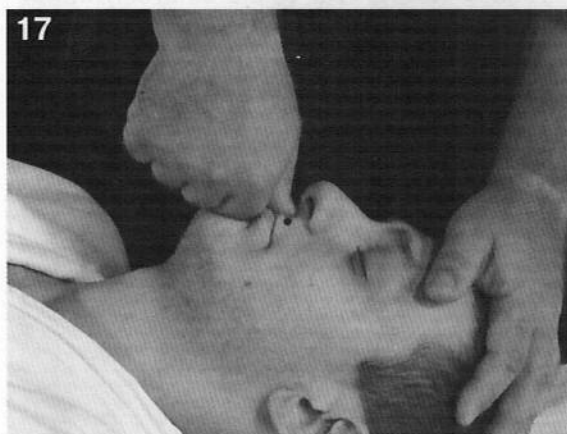
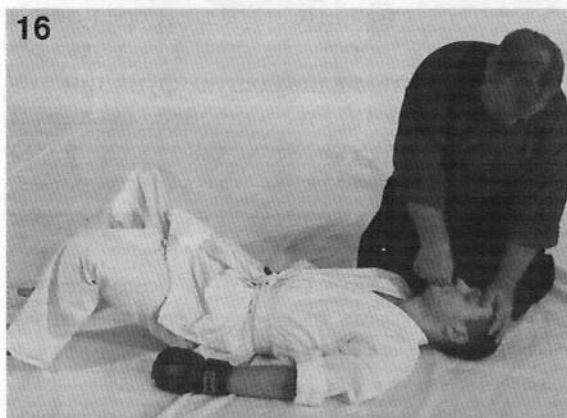
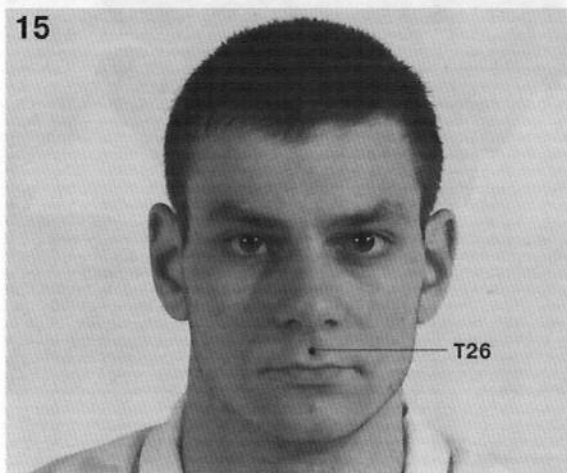
13



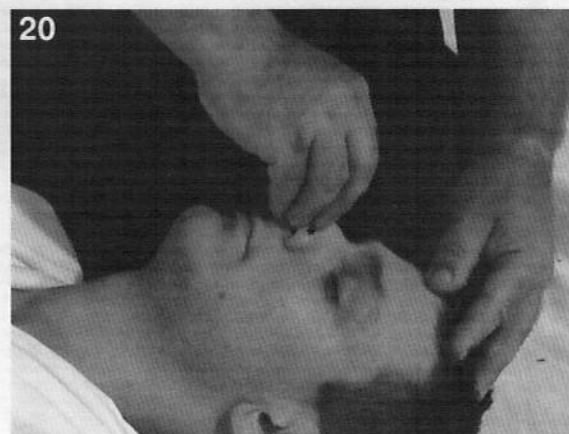
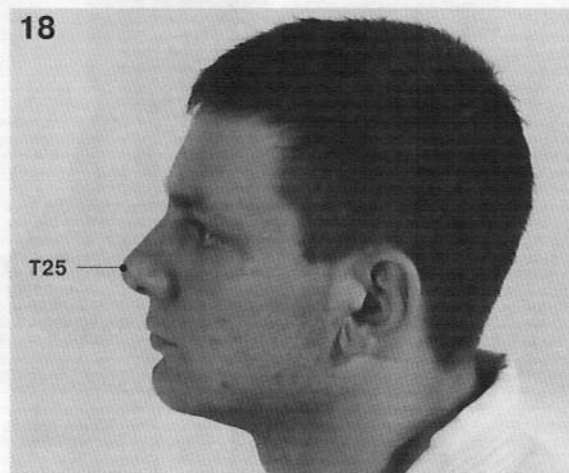
14



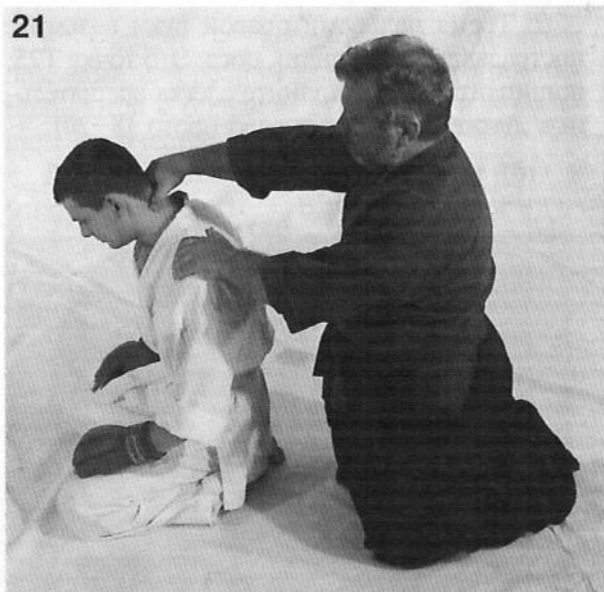
процедуры правой рукой. Надавите концом большого пальца правой руки на точку дзин-тю (T26), повторяя надавливания от 6 до 10 раз (фото 15–17).



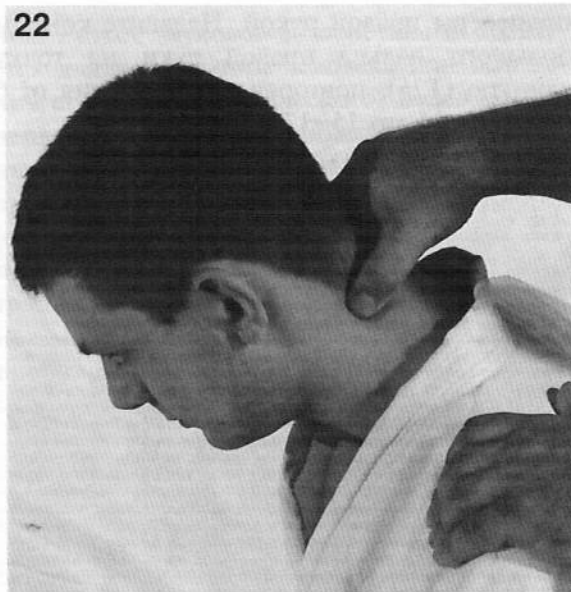
2. Тремя пальцами правой руки возьмите пострадавшего за кончик носа. Это точка T25; пощипайте ее и выполните слегка вращательные движения влево-вправо (фото 18–20).



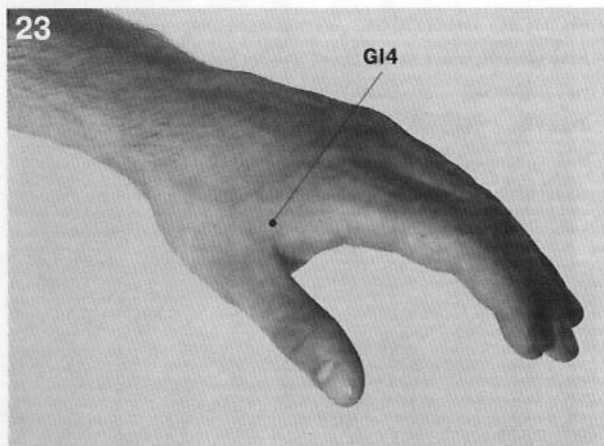
21



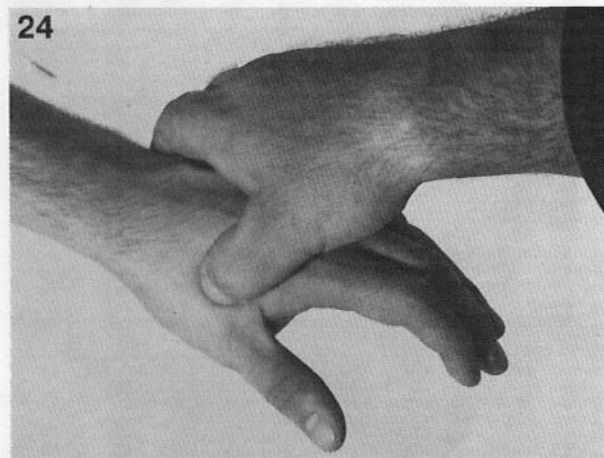
22



23



24



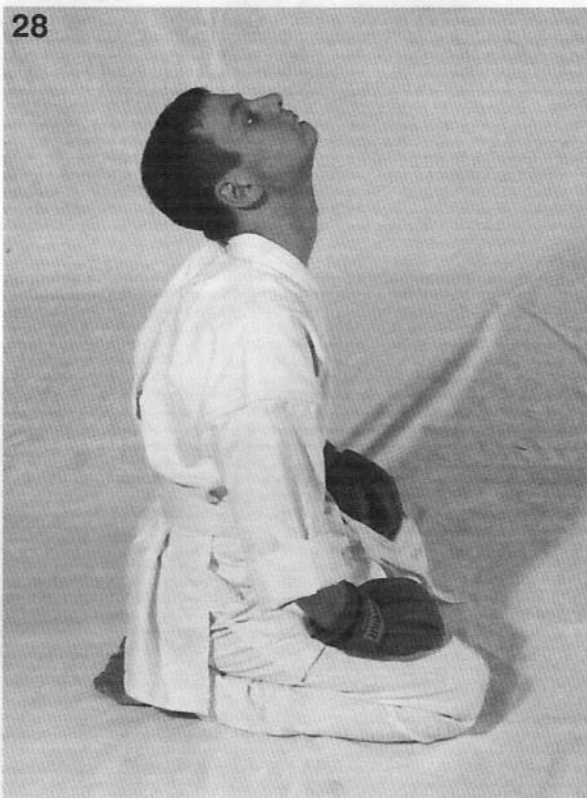
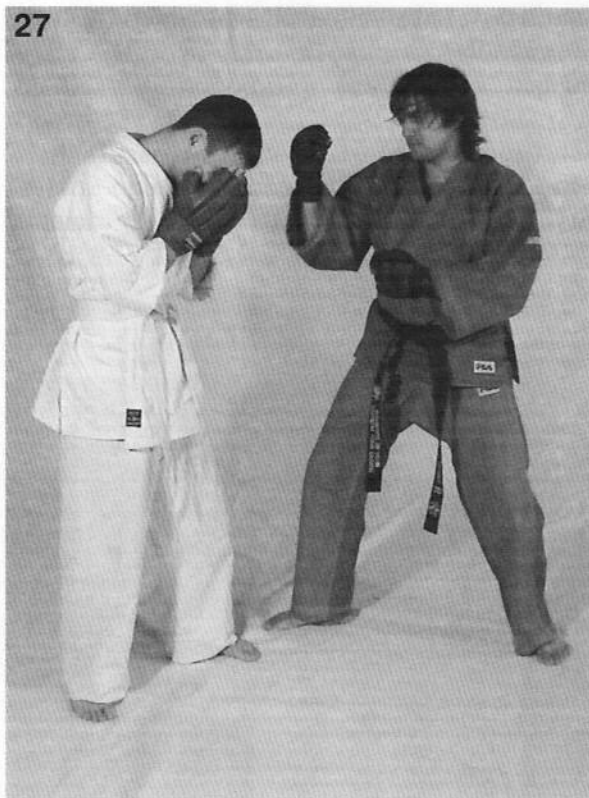
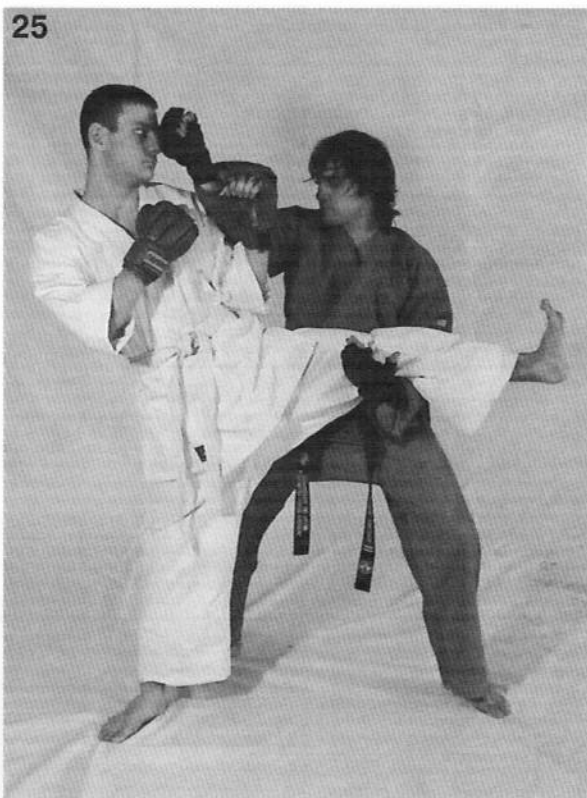
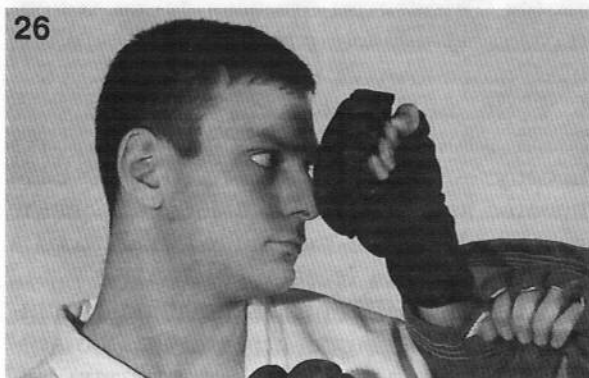
3. Затем найдите на задней срединной линии по центру головы точку хяккуэ (T20), восстанавливающую функции головного мозга, и нанесите фалангой среднего пальца несколько ударов по ней. Удары должны быть несильные, процедуру проводить после того, как спортсмена посадите на пол.

4. Промассируйте задние боковые поверхности шеи с обеих сторон сверху вниз (от затылка до трапецевидных мышц) (фото 21, 22).

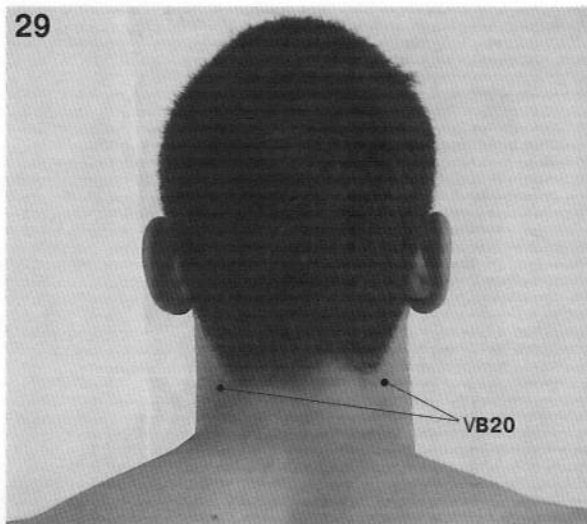
5. Выполните надавливание на точку гококу (GI4). Эта точка многофункциональна. Отвечает за общее укрепление и восстановление верхнего уровня тела (фото 23, 24).

2. Восстановление после травмы носа (кровотечение или перелом переносицы) — микэн-кatsu

Если после атаки в лицо (фото 25—27) у спортсмена в результате травмы переносицы пошла кровь, действуйте следующим образом. Посадите пострадавшего на колени и запрокиньте ему голову (фото 28).



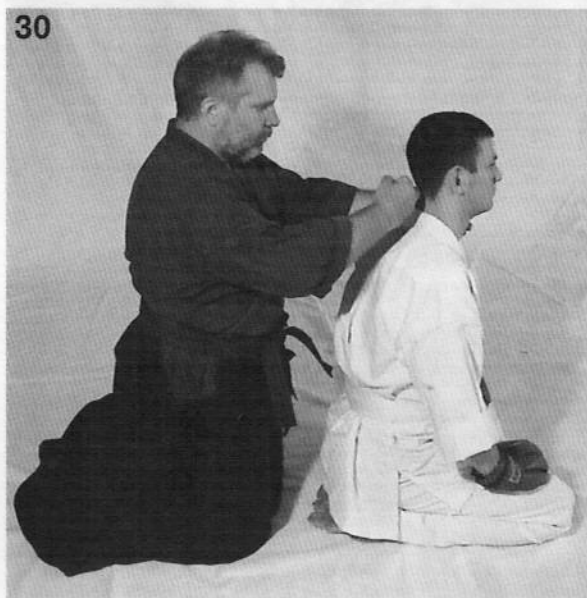
29



Двумя пальцами возьмите за переносицу и проверьте, нет ли смещения носовой кости. Дыхание пострадавшего должно осуществляться через рот.

1. Сложите правый кулак так, чтобы фаланга среднего пальца выступала вперед (кулак «зуб дракона») и нанесите по точке фути (VB20) несколько несильных ударов. Точка располагается на задней поверхности шеи слева и справа в ямках ниже затылочной кости. Симметрично обработайте ударами обе стороны. Кровотечение должно прекратиться. Эти центры отвечают также за нормальное функционирование слуха, зрения, шеи, позвоночника (фото 29, 30).

30



2. Положите спортсмена на спину, ребро своей левой ладони поставьте ему на переносицу — точка РС3 (фото 31, 32). Если простое давление не помогает, выполняйте легкое и короткое движение вперед-назад в быстром темпе в течение 5 минут.

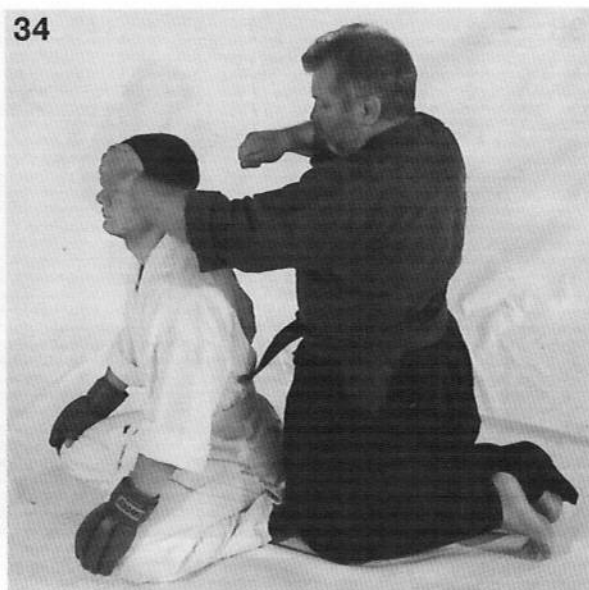
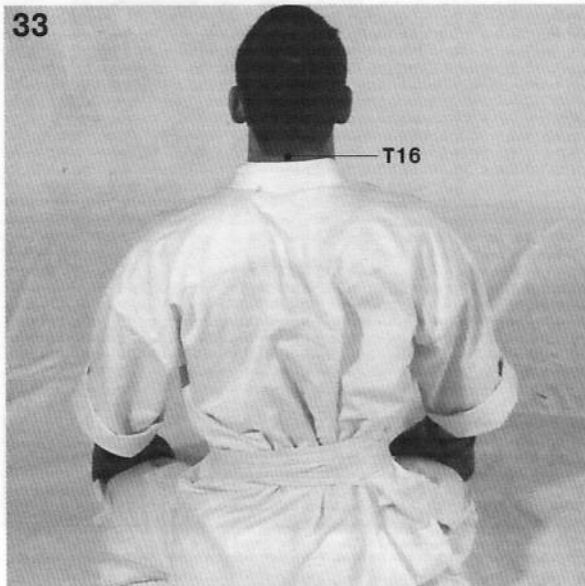
Центр тётто (РС3) расположен на срединной линии в центре переносицы. Воздействие на него помогает во всех случаях, связанных с нарушениями деятельности сосудов головы.

31

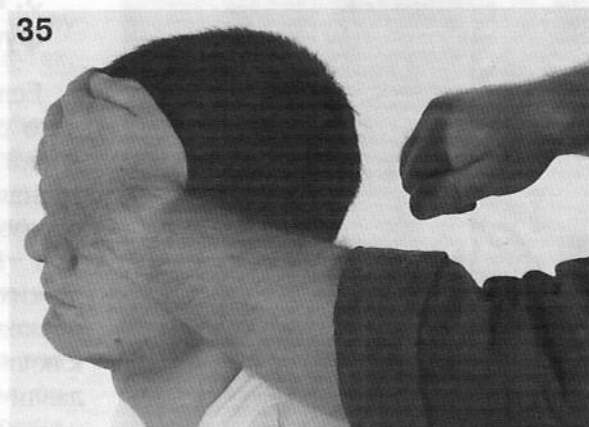


32

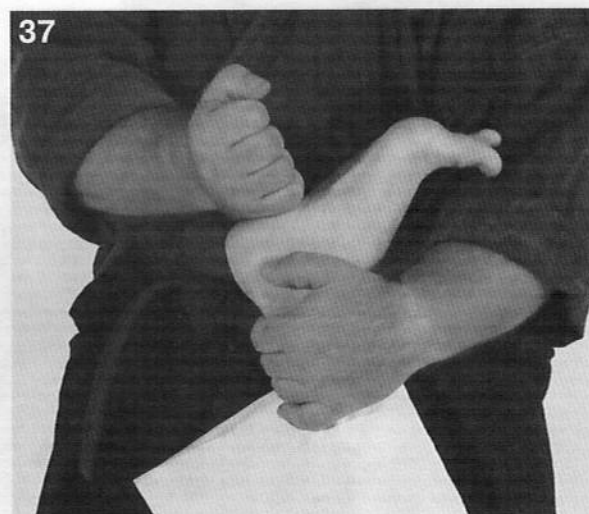
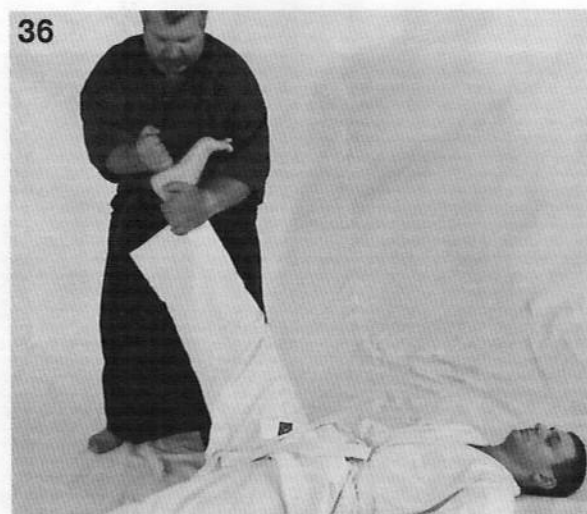




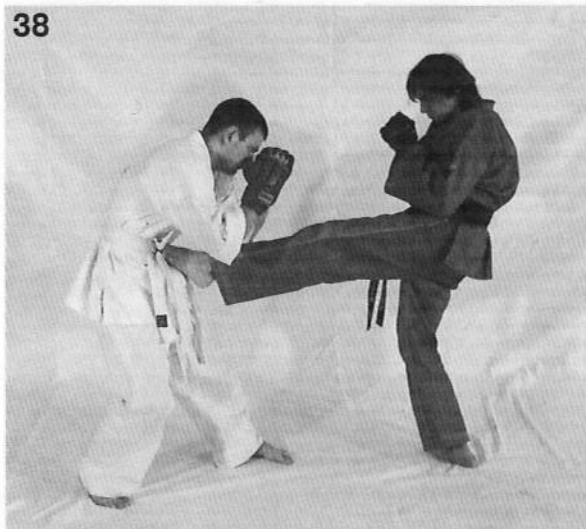
3. Следующее воздействие проведите на точку бон-но-кудо (T16). Ладонь левой руки положите на лоб пострадавшего, большим пальцем правой кисти надавите на центр T16. Процедуру выполнить 5 раз подряд, задерживая каждое давление на 6 секунд. Центр находится между первым шейным позвонком и основанием черепа (фото 33–35).



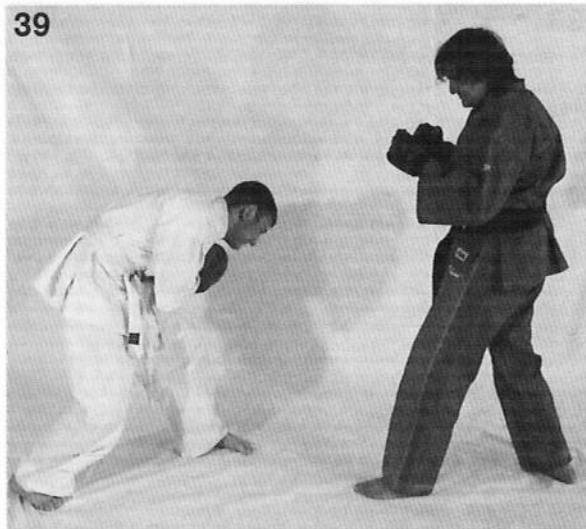
4. Правым кулаком (его основанием) нанесите около 10 ударов по правой пятке лежащего на спине спортсмена (фото 36, 37).



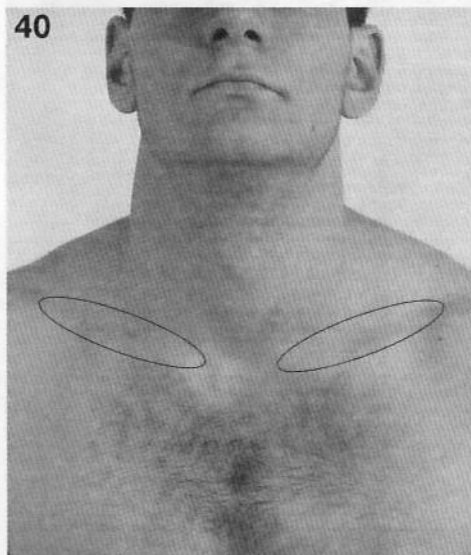
38



39



40



3. Восстановление дыхательных функций — кокю-катсу

Если спортсмен пропустил удар в область солнечного сплетения (фото 38, 39) или попал на удушающий прием, в результате чего произошла рефлекторная остановка дыхания, действуйте следующим образом.

1. Выполните ребром правой ладони несколько легких ударов по точке ю-фу (R27) с обеих сторон, поскольку точка симметрична и располагается на ключицах (фото 40–42). Затем можно выполнить надавливание и поглаживания до покраснения кожи.

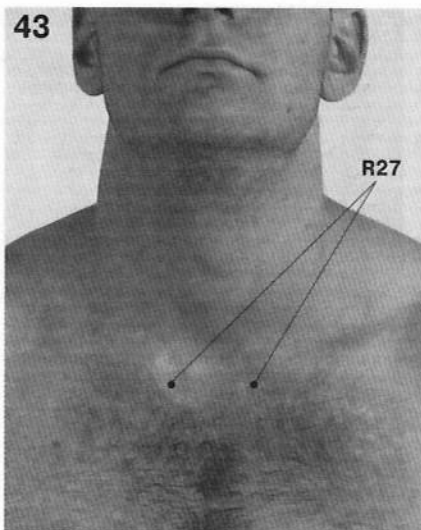
2. Также можно повторить надавливание на эту точку, но уже большими пальцами обеих рук одно-

41



42

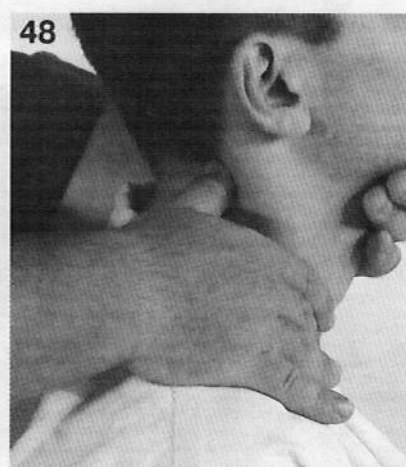
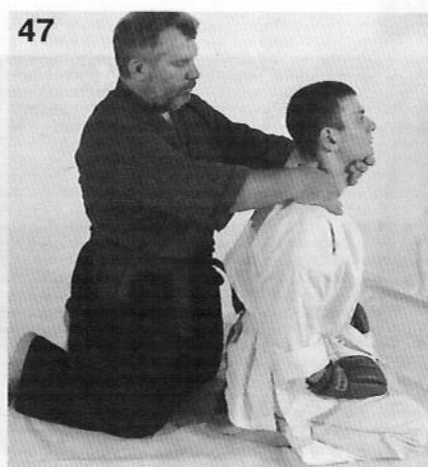
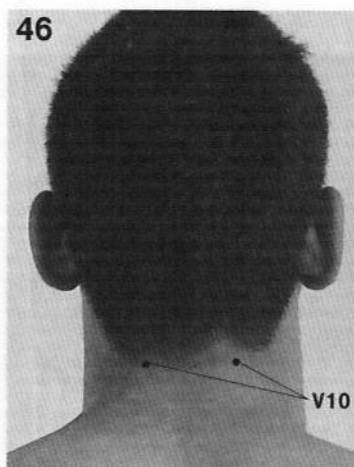
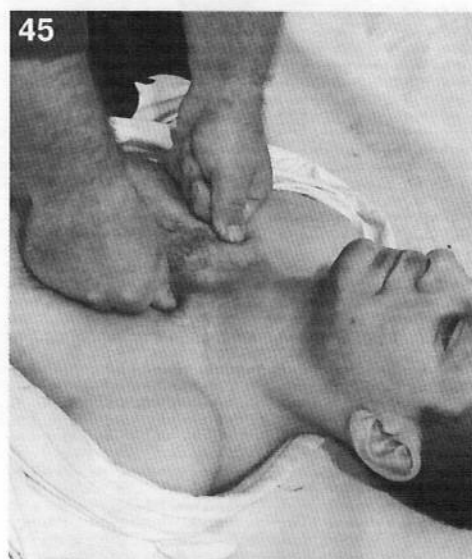


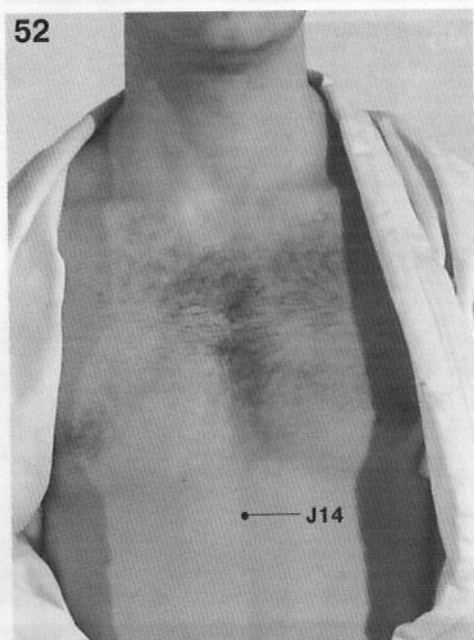
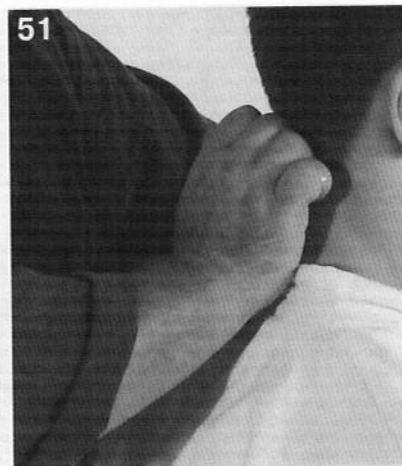
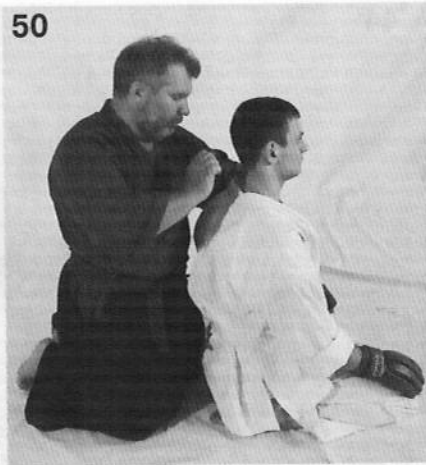
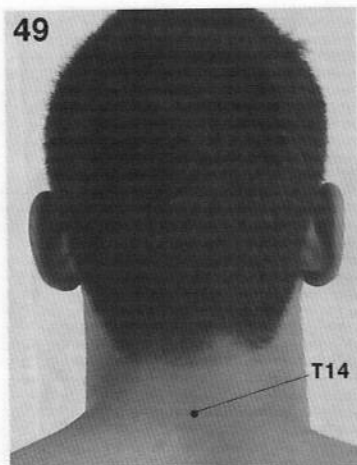


ременно (фото 43–45). Воздействие на точку ю-фу может облегчить самочувствие при таких недугах, как одышка, кашель, удушье.

3. В течение двух минут наносите легкие удары ребром правой кисти по боковым отросткам шейных позвонков сбоку и сзади.

4. Выполните комбинированное воздействие на точку тэн-чу (V10) — постукивание и давление — методом аппаку (раздвинутые большой и указательный пальцы). Процедура выполняется стоя на коленях (фото 46–48). Точка тэн-чу (V10) симметрично расположена на задней поверхности шеи. Основная функция этого центра — регулирование кровообращения в головном мозге.



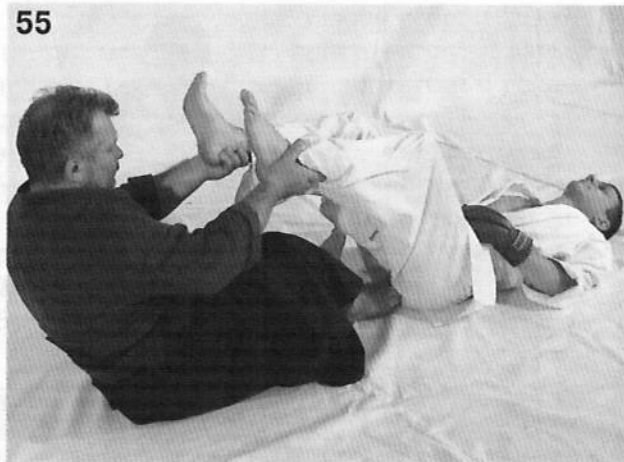


5. Посадите пострадавшего на колени и основанием ладони нанесите ему около 20 ударов по точке сода (T14), на задней поверхности шеи на срединной линии. Это место между остистыми отростками седьмого шейного и первого грудного позвонков (фото 49–51). Второе название этой точки — «паук». Воздействуют на нее в случаях сильного кашля, астмы, судорог.

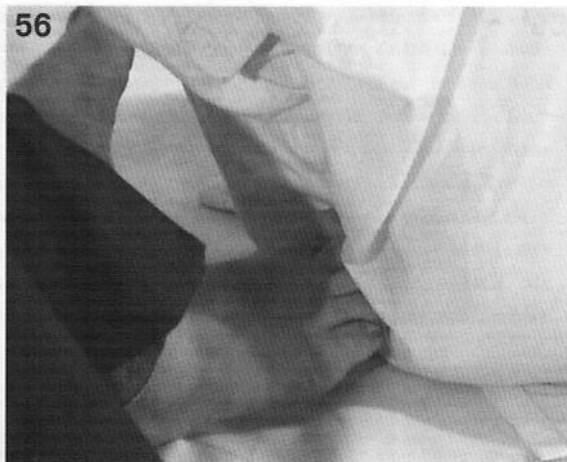
6. Уложите спортсмена на спину. Положите свои ладони на грудную клетку пострадавшего. Сделайте несколько сильных надавливаний, двигаясь вниз к пуповине, затем в области мечевидного отростка надавите на точку кокэцу (J14). Выполните давление 10 раз подряд. Эта точка находится на срединной линии груди над солнечным сплетением. Через область солнечного сплетения эта точка способствует активизации деятельности



55



56



спинного и головного мозга. Воздействие на нее помогает при потере сознания, сбое дыхания (фото 52–54).

7. Спортсмен лежит на спине. Поднимите и согните ноги пострадавшего. Поставьте большой палец вашей правой ноги на точку э-ин (J1) и выполните 10 сильных надавливаний. При этом ноги лежащего нужно тянуть на себя (фото 55, 56).

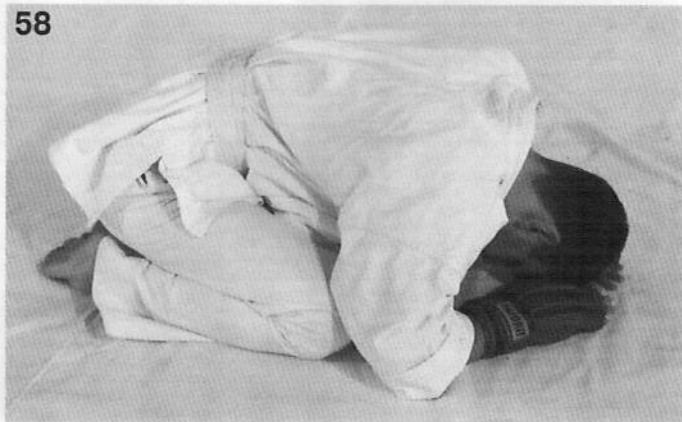
Точка J1 располагается между гениталиями и анусом, воздействие на нее стимулирует дыхательные функции.

8. Используется также техника самовосстановления: сидя на коленях, выполните 10–15 наклонов вперед. Наклоны выполняйте как можно ниже. Это механическое воздействие поможет восстановить диафрагмальное дыхание. На выдохе опускайтесь, на вдохе поднимайтесь (фото 57, 58).

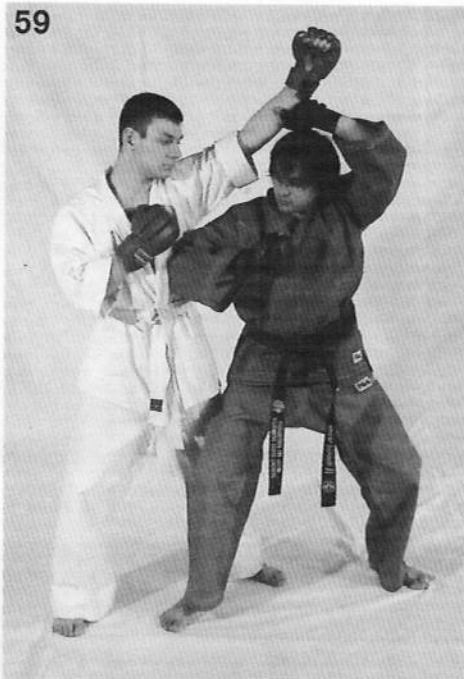
57



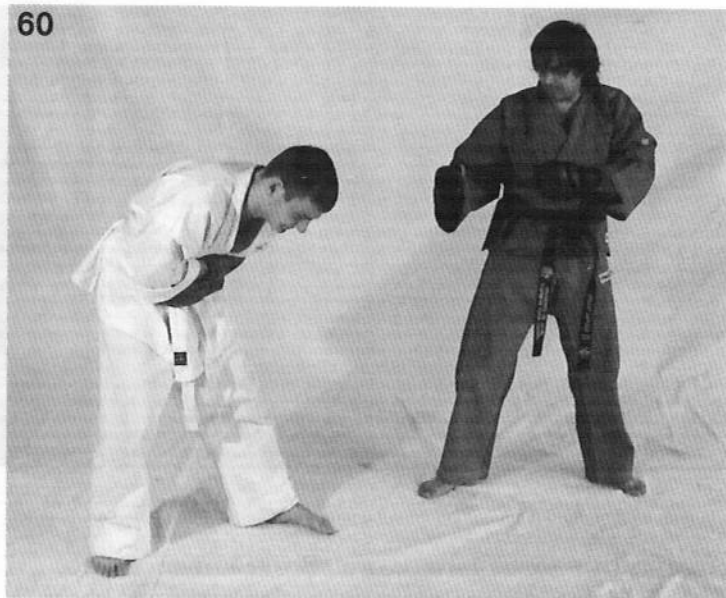
58



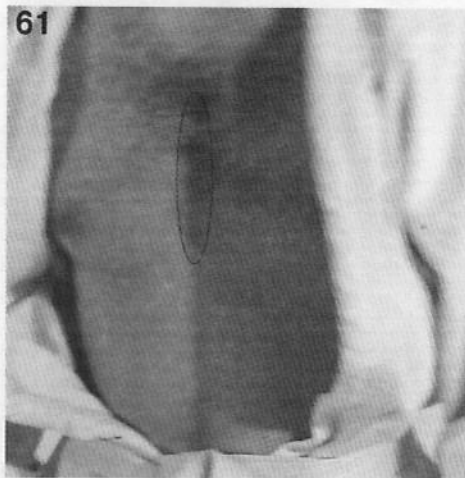
59



60



61



4. Восстановление функций жизнедеятельности сердца — кётоцу-кatsu

Удары в эту область груди (левую) чрезвычайно опасны. Такой удар в сердце может быть нанесен локтем, кулаком, стопой или коленом. Очень опасен удар, который попадает в область сердца в тот момент, когда сердце находится в фазе сокращения, такой удар может вызвать рефлекторную остановку сердца. Также опасны ушибы сонной артерии и вызванный этим болевой шок. Возможны повышение давления, рвота, потеря сознания, инфаркт (фото 59, 60).

62



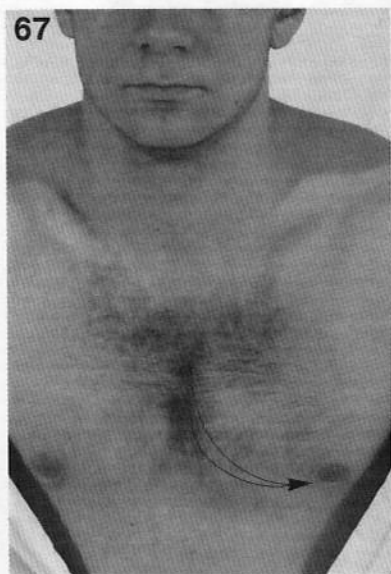
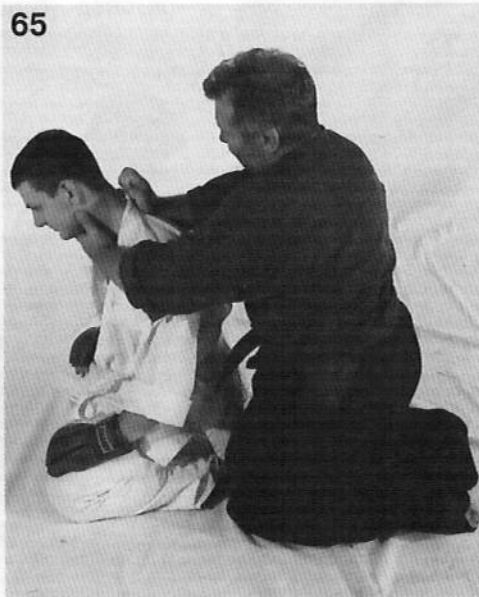
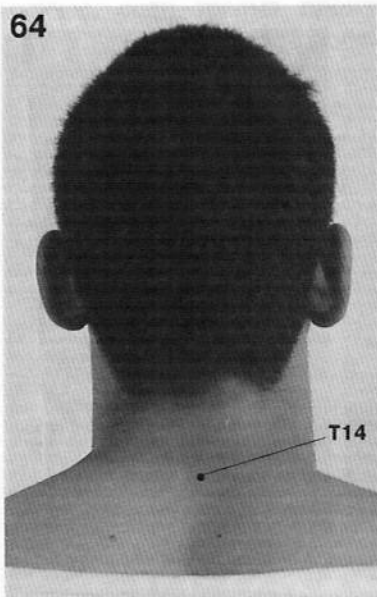
63



1. Проведите серию ударов ребром ладони по межгрудному пространству. Удары должны быть достаточно сильные и с большой скоростью. Основная задача — заставить сокращаться мышцы сердца (фото 61–63).

2. Посадите спортсмена на колени и основанием правой ладони нанесите 25–30 ударов по центру сода (T14) (фото 64–66).

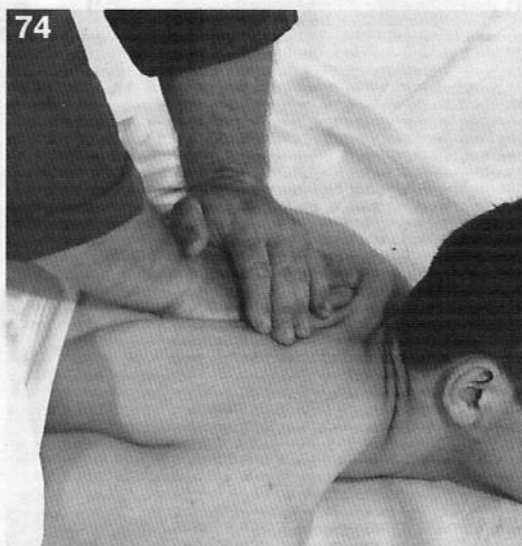
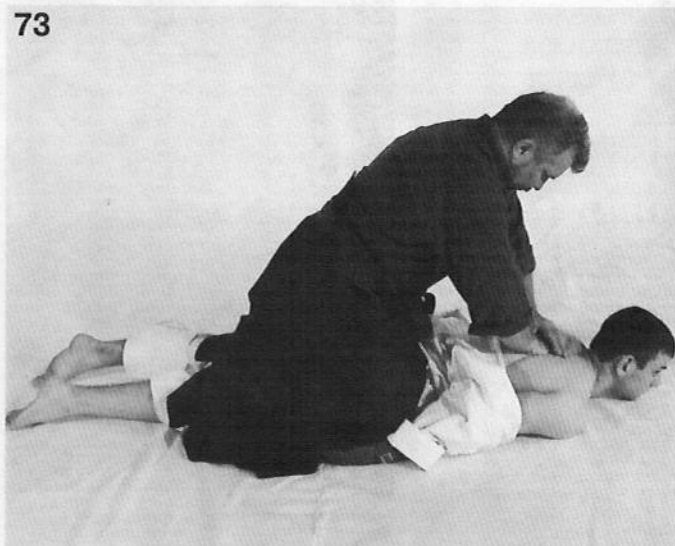
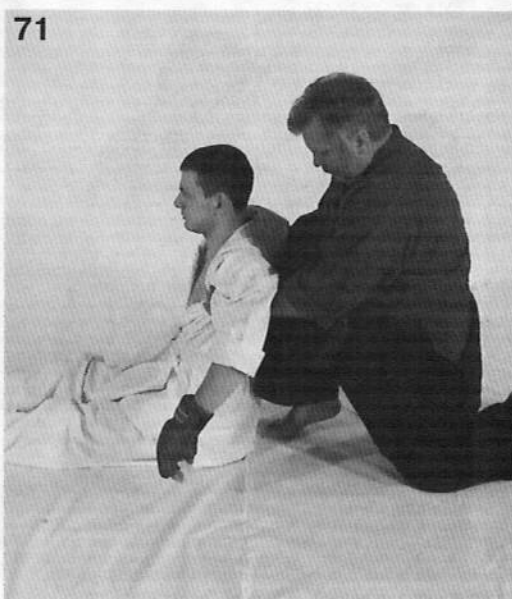
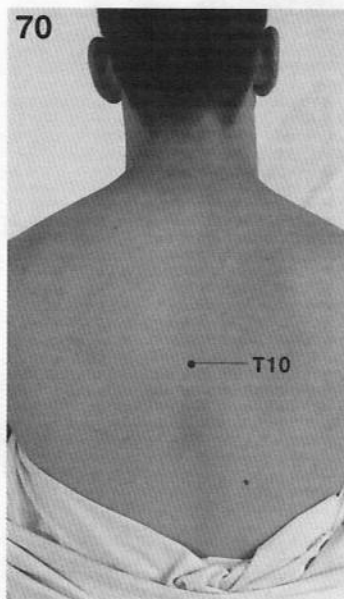
3. Выполните силовое воздействие на грудь пострадавшего в области сердца. Посадите травмированного так, чтобы вы могли поддерживать его левой рукой, а правой массировать его грудь. Проведите движение правой ладонью сверху вниз от межгрудного пространства под левую грудь. Выполняйте движения плавно, около 20 движений в одну минуту. Следите, чтобы пострадавший не опускал голову слишком низко (фото 67–69).



4. Усадите пострадавшего так, чтобы у него были выпрямлены ноги. Возьмите его обеими руками за подмышки и правым коленом надавите на точку чэ-лан (T10), которая находится в межлопаточной области. Коленом давите вперед, а руками тяните туловище пострадавшего назад. Давление осуществляйте продолжительное время, 2–3 минуты, выполняйте около 60 надавливаний. Вместо давления можно выполнить

10–15 ударов коленом в ту же область в том же положении (фото 70–72).

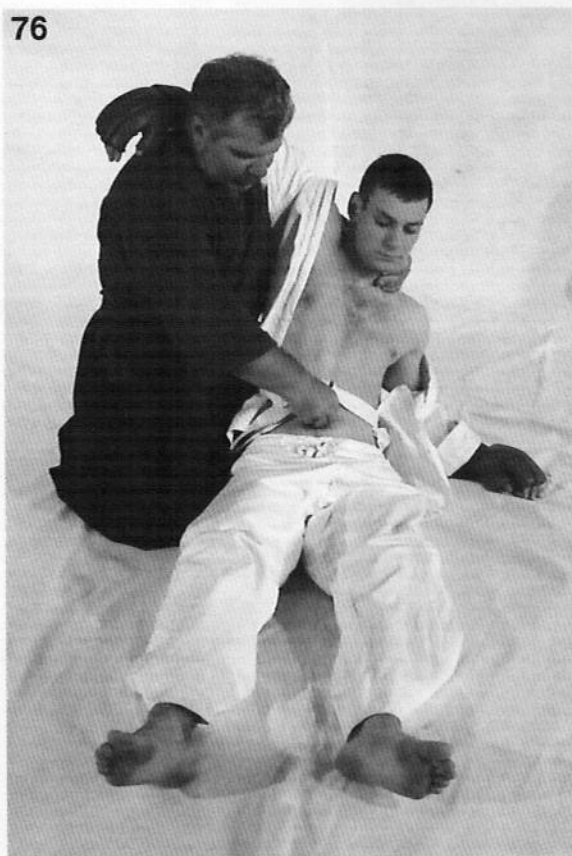
5. Положите травмированного спортсмена на живот. Наложите одну ладонь на другую (крестообразно) и проработайте давлением точку чэ-лан (T10). Надавливания должны быть сильными, но не частыми (фото 73, 74). Воздействие на T10 снимает болевой шок, боль в спине, восстанавливает сердечный ритм.



5. Восстановление биоэнергетического центра организма — тандэн-кatsu

Довольно легко пропустить удар в нижнюю часть живота даже на тренировке, и это очень опасно. В этой области находятся, помимо точки тандэн (J6), мочевого пузыря и большая часть кишечника. Разрыв этих полых органов с тонкими стенками может иметь весьма печальный конец. Но в случае, если травма произошла, действовать нужно следующим образом.

1. Перед процедурой посадите спортсмена на пол и подхватите его левой рукой за плечи и шею. Выполните пощипывания за точку тандэн тремя пальцами правой руки (фото 75–77). Эта точка располагается на срединной линии брюшной полости, ниже пуповины на 3 см. В восточной медицине





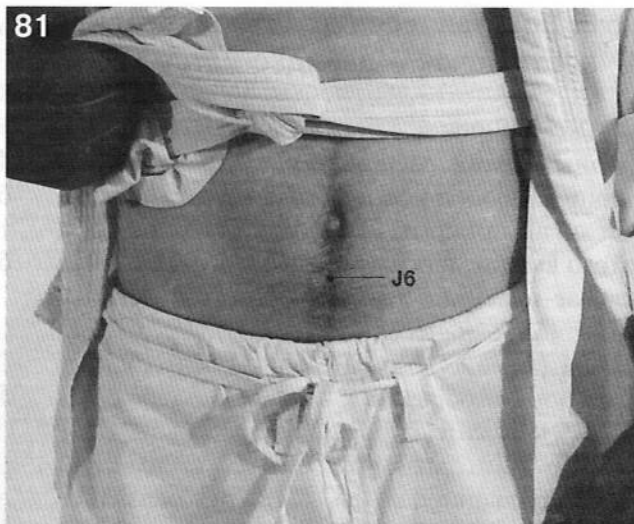
и боевых искусствах эта точка является одной из самых важных. Эта точка — биоэнергетический центр тела человека.

2. Спортсмен лежит на спине. Сядьте ему на ноги и положите обе ладони на низ его живота так, чтобы давление можно было осуществлять основанием ладоней. Сделайте 30 восходящих нажатий. Ритм мед-



ленный, давление плавное, с возрастанием усилия (фото 78–80).

3. Более прицельное воздействие на тандэн можно выполнить большими пальцами обеих рук. Положите один палец на другой и надавите на тандэн. Ритм выполнения и количество повторений зависят от самочувствия пострадавшего (фото 81–83).



6. Восстановление жизнедеятельности почек — дзиндзо-катсу

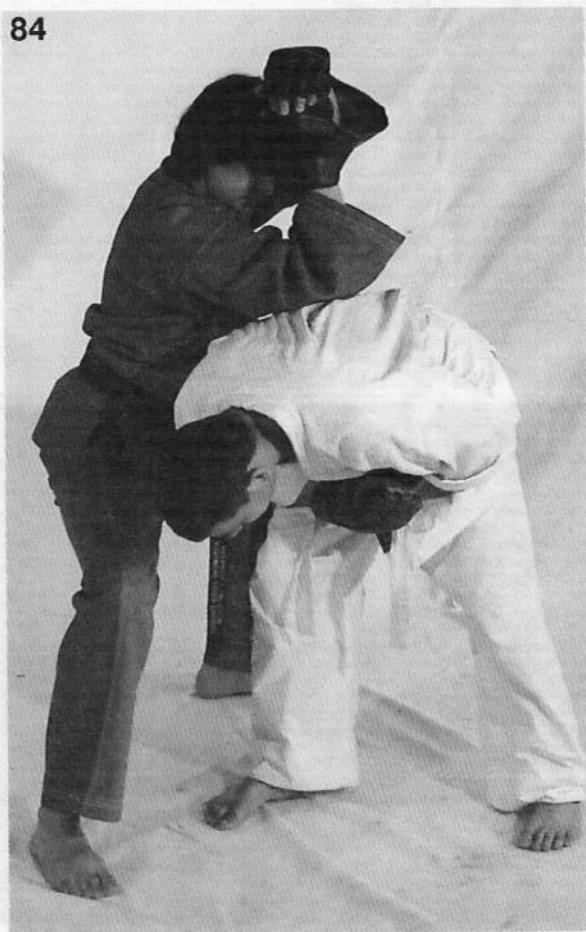
Область почек самая незащищенная, этот парный орган расположен сзади над поясничной областью слева и справа и практически не прикрыт мышцами. Именно из-за этого почки легко уязвимы для ударов и в случае падений. Удары в область поясницы могут быть нанесены локтем, кулаком или ногой (фото 84, 85). Помощь можно оказать следующим образом.

1. Положите спортсмена на живот. Обеими руками возьмите его за стопы так, чтобы большие пальцы ваших рук оказались на подошвах пострадавшего. Одновременно

обоими пальцами надавите на точку ю-сэн (R1), находящуюся на подошве ног (фото 86, 87). Воздействие должно быть длительным, около 2 минут, и интенсивным. Точка ю-сэн находится под сводом стопы ближе к пальцам. Давление на нее помогает также при головной боли, кровотечении, болевом шоке.

2. Пострадавший лежит на животе. Выполните давление на точку мэй-мон (T4). Давление осуществляйте в течение 5 минут указательным или средним пальцем, вращая палец по часовой стрелке. Эта точка находится между остистыми отростками второго и третьего поясничных позвонков. Эффект от воздействия на этот центр —

84



85



повышение физической и психической энергии во время физических нагрузок (фото 88–90).

3. Усадите пострадавшего на колени так, чтобы вы могли выполнить несколько лег-

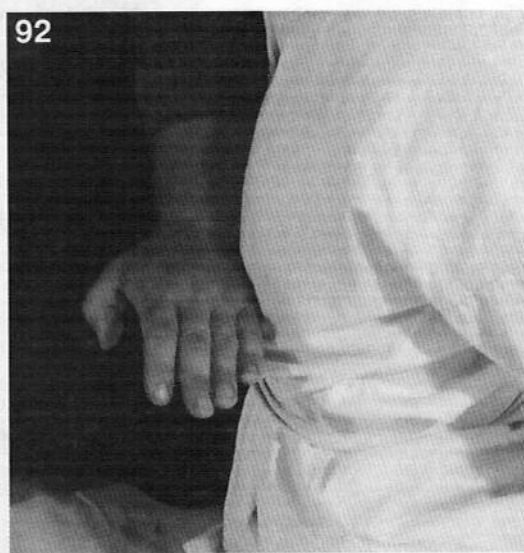
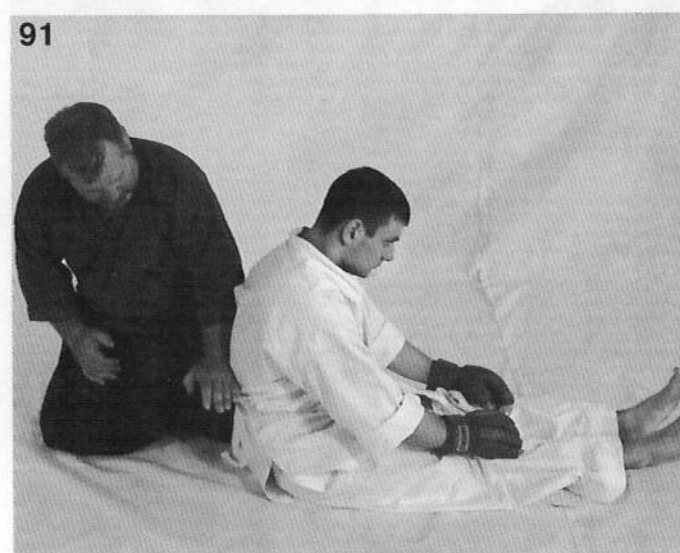
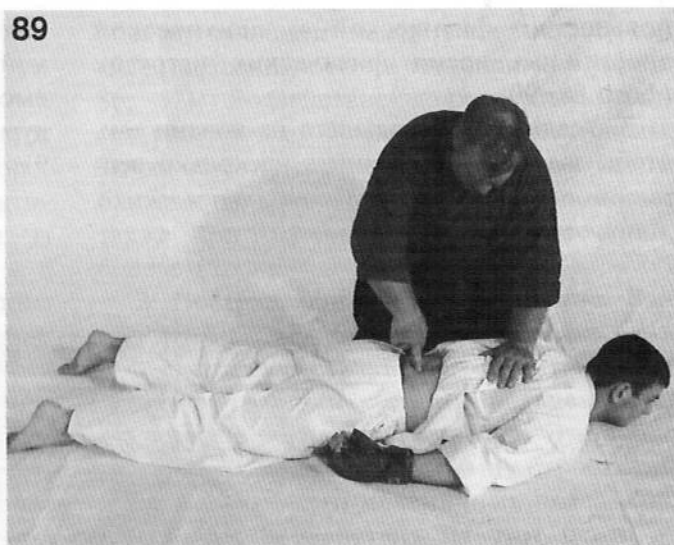
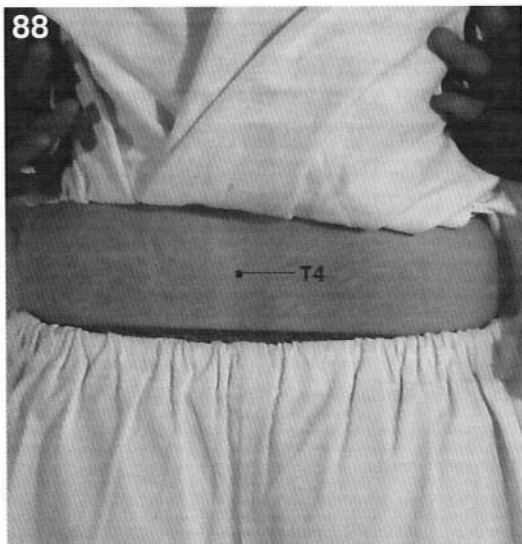
ких ударов ребром левой ладони по точке мэй-мон (T4). Скорость нанесения ударов высокая: один удар за две секунды. Процедура должна длиться около 3 минут (фото 91, 92).

86



87

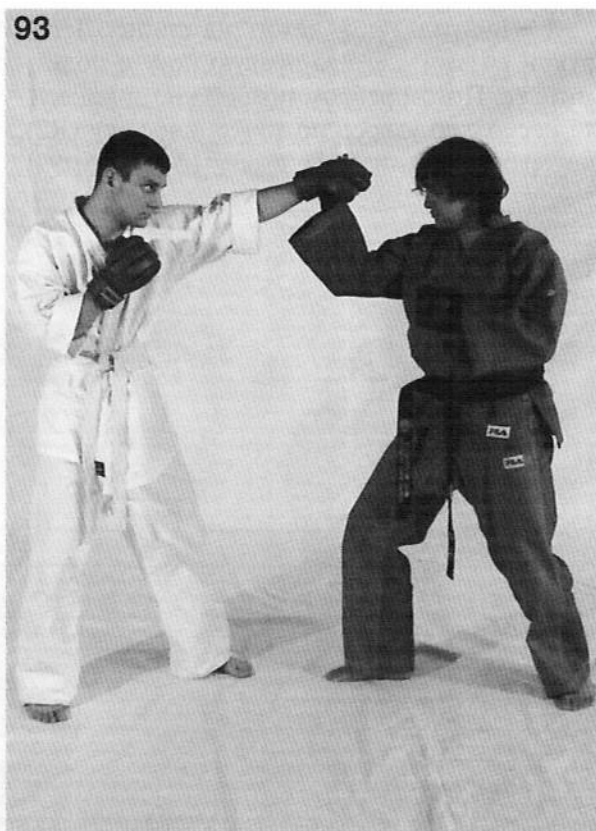




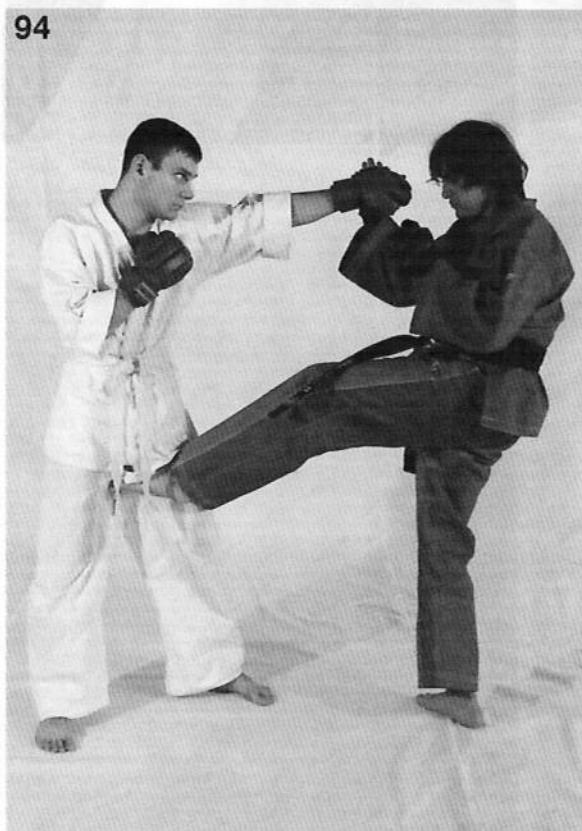
7. Восстановление функций гениталий — кин-катсу

Одной из самых уязвимых зон является пах, поскольку абсолютно не защищен мышцами и находится на легкодоступной для ударов высоте. Травма мошонки очень болезненна, и если удар попал в эту область, человек испытывает мучительную боль. Помощь в этой ситуации нужно оказывать очень быстро (фото 93–95).

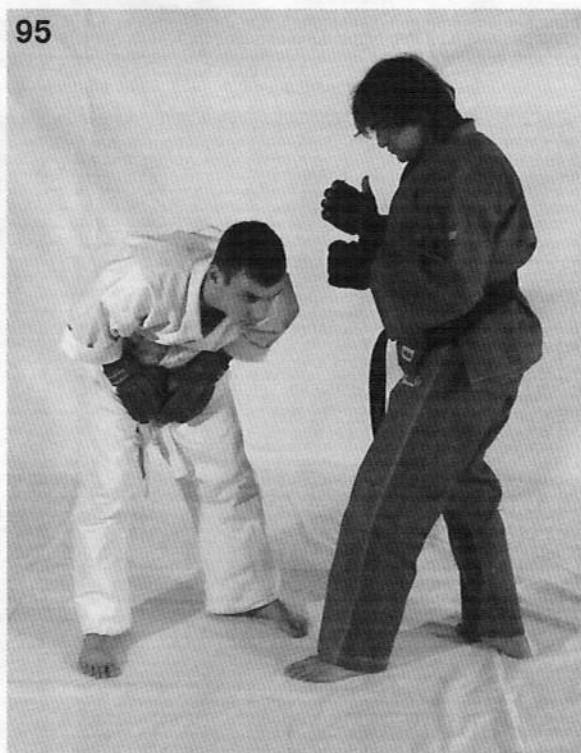
93



94

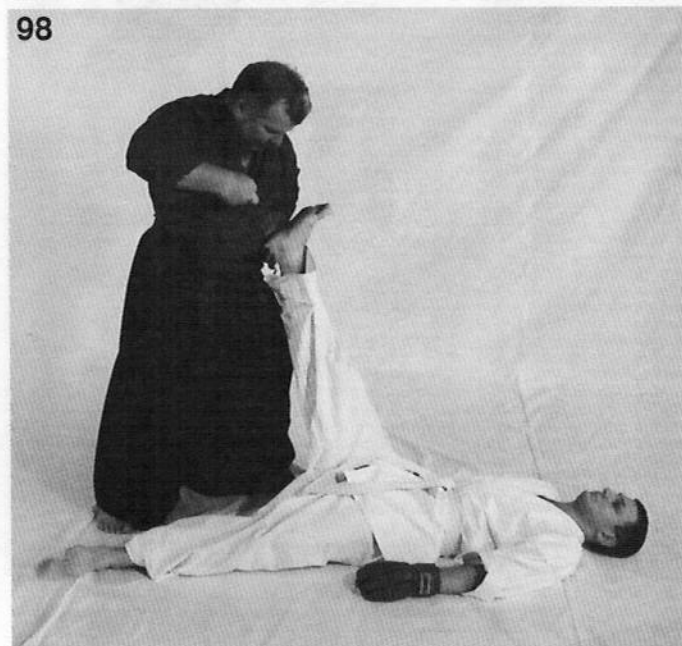
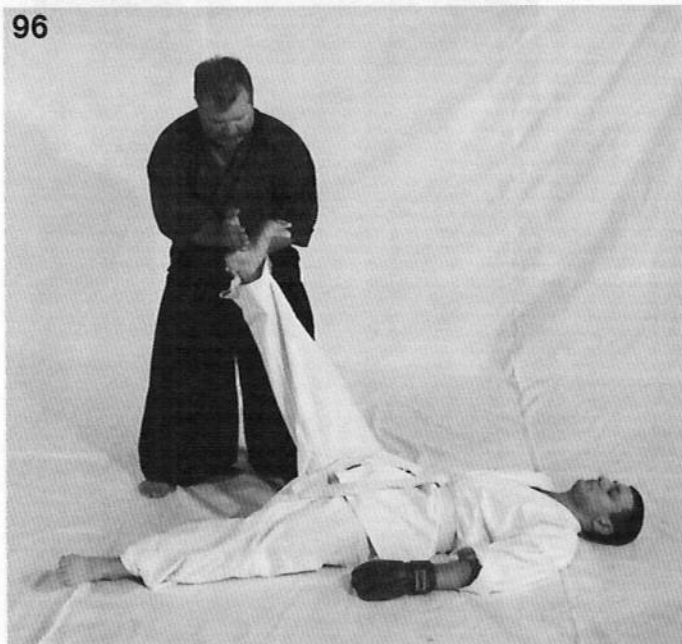


95



1. Пострадавший лежит на спине. Левой рукой возьмите его за правую ногу и поднимите ее. Потом ребром правой кисти нанесите несколько ударов по точке нэн-коку (R2), которая находится на стопе (фото 96–99),

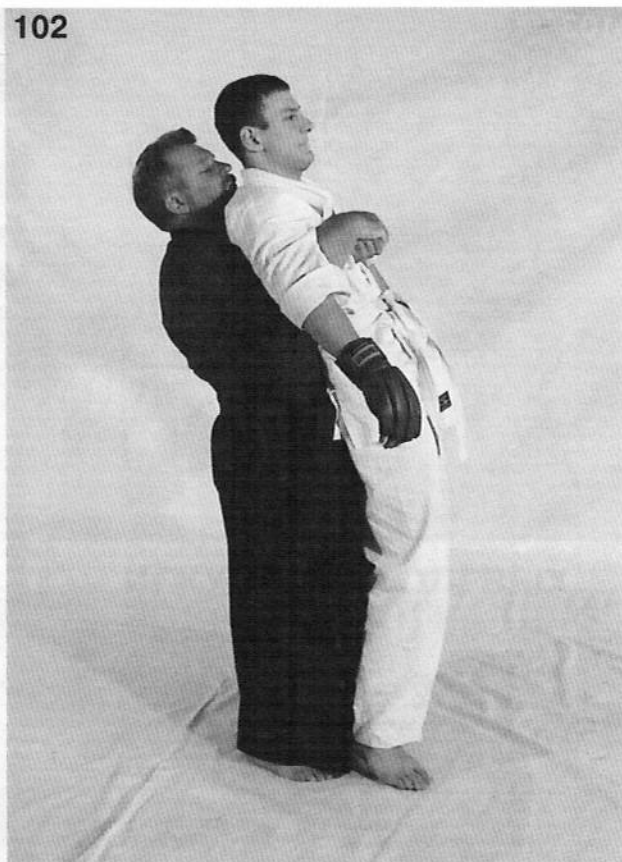
наносите удары до тех пор, пока боль не пройдет. Удары также можно наносить основанием кулака или фалангой среднего согнутого пальца («зуб дракона»). Данная точка находится на обеих стопах.



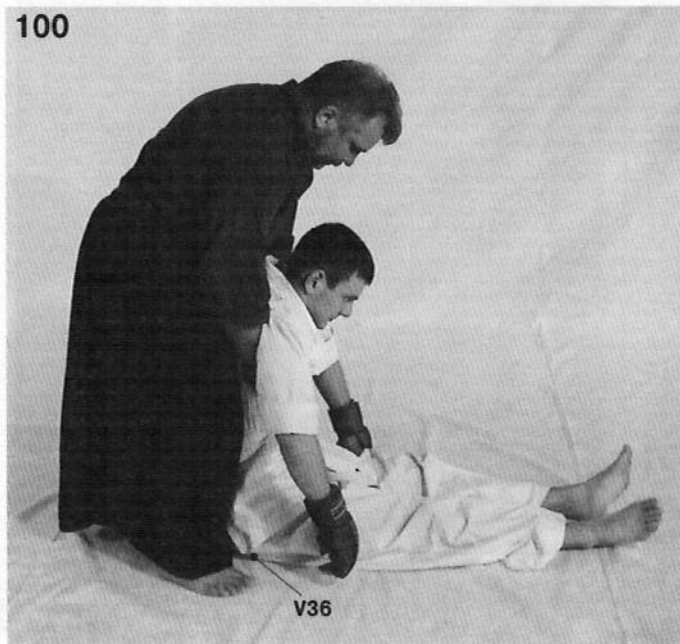
2. Посадите спортсмена на пол, возьмите его обеими руками за область подмышек, поднимайте его и резко опустите на ягодицы до тех пор, пока болевой шок не пройдет (фото 100, 101). Под ягодицами есть точка чэн-фу (или V36), где проходят задний бедренный кожный нерв, седалищный нерв, артерия и вена. Если спортсмен в сознании, то он может для восстановления сам попрыгать, сидя на ягодицах, около 15 раз. Второе название точки V36 — фу-бон. Воздействие на нее помогает при болях в нижних конечностях и тазовой области.

3. Возьмите травмированного спортсмена за подмышечную область и поднимите в вертикальное положение. Приподнимая, жестко приземляйте его на пятки около 20 раз подряд (фото 102). Воздействуя таким образом, вы заменяете удары рукой. Если спортсмен пришел в себя, то пусть он выполнит жесткие прыжки на пятках, тоже около 20 раз подряд.

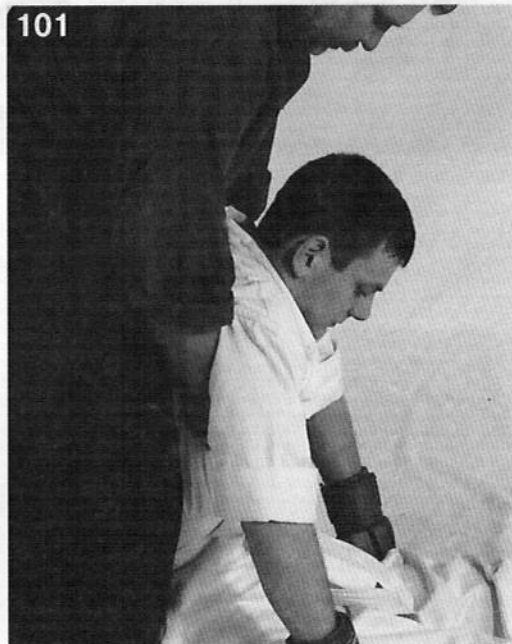
102



100



101

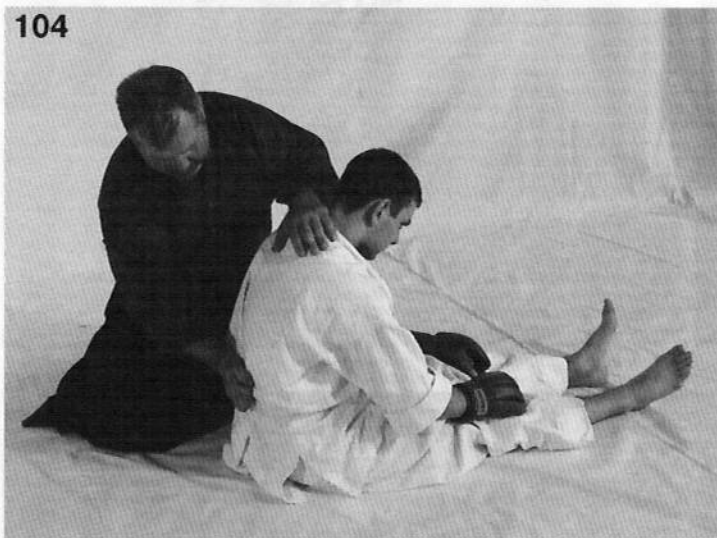


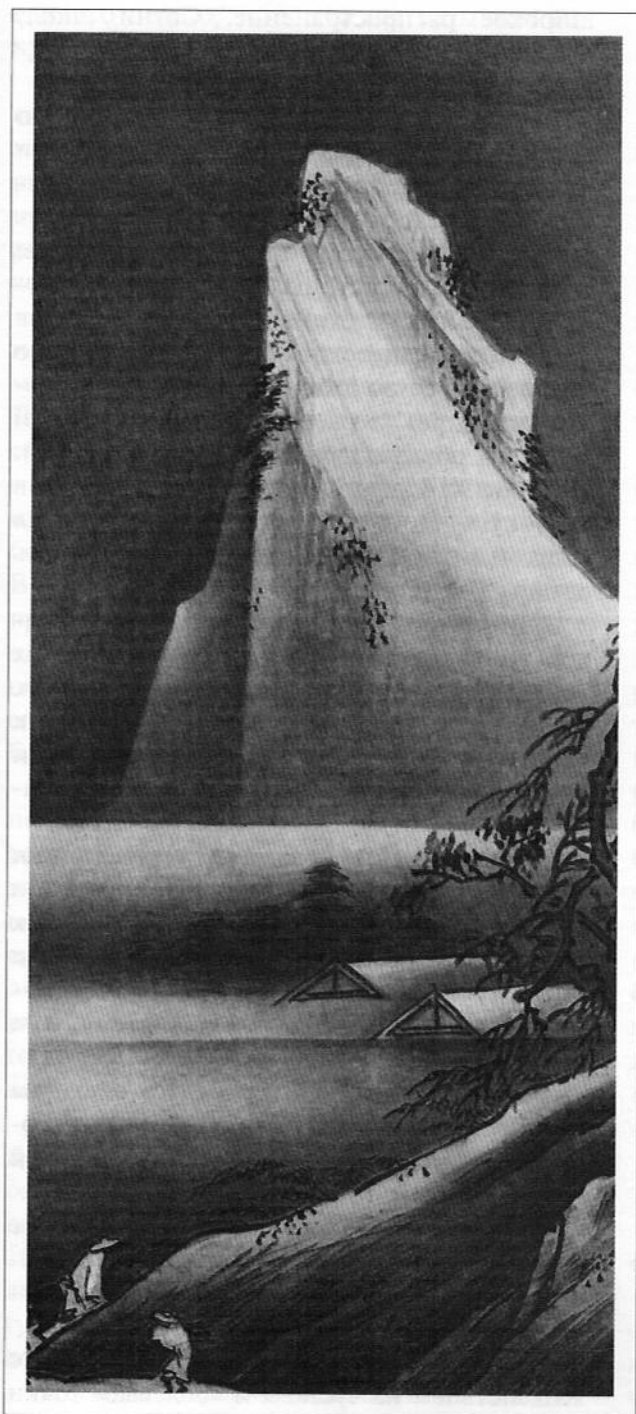
103



4. Посадите спортсмена на пол на ягодицы. Сядьте сзади так, чтобы правой рукой наносить удар в область поясницы ладонью с поджатыми пальцами («лапа медведя»). Там находится точка ио-кан (Т3). Наносите удары 10 раз подряд в течение 30 секунд (фото 103, 104).

104





ХАСЭГАВА ТОХАКУ (1539—1610)
Школа Хасэгава
Падение инея

ГЛАВА IV

ДЖИУ- ДЖИТСУ

И

ИСКУССТВО БОЛЕВЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ НА ТЕЛО

Техники болевого контроля

История человечества — это история кровопролитных войн, направленных на уничтожение себе подобных, в целях расширения территории обитания и захвата средств существования. У всех народов мира были свои системы боевой подготовки воинов, где наряду с умением владеть холодным оружием большое значение придавалось навыкам ведения безоружного боя.

Были такие системы и у народов Европы. Вспомним страницы истории, в которых отражены факты, свидетельствующие о великолепной боевой подготовке воинов Древней Греции, в частности спартанцев, о рукопашном бое греков — панкратионе, о железной выучке легионеров Рима, о мастерстве гладиаторов.

Средневековая Европа также оставила много фактов о наличии боевых систем в подготовке воинов. Однако в процессе технического прогресса, изобретения огнестрельного оружия, народы Европы во многом утратили свои традиции рукопашного боя, а их остатки перешли в спортивную, «цивилизованную» форму.

Так появился английский и французский бокс, греко-римская и вольная борьба, где все опасные приемы были запрещены правилами судейства.

Поэтому, когда в начале прошлого века европейцы познакомились с боевыми азиатскими системами, для многих это явилось великим открытием.

Победоносно по Европе и Америке прокатилась волна популярности джиу-джитсу, затем его сменили дзюдо и каратэ. Позже айкидо и китайское у-шу, корейское тэквондо и хапкидо, вьетнамское вьет-во-дао и еще сотни систем разных стран Восточной Азии.

Историки, изучающие вопросы возникновения воинских искусств у народов Восточной Азии, отмечают, что древние техники зародились в Индии. Далее с распрост-

ранением религии, странствующие монахи, занесли идеи и технику в Китай.

В Китае боевые единоборства получили широкое распространение. Сотни школ, стилей и направлений ушу наводнили Поднебесную.

Из Китая боевые техники постепенно через торговлю и распространение религии перекачивали в другие страны Юго-Восточной Азии. Здесь они соединялись с местными воинскими традициями, образуя новые боевые системы. Так на базе слияния китайских техник и местных видов борьбы в средневековой Японии возникло боевое искусство джиу-джитсу, которое получило широкое распространение по всей стране и образовало сотни школ и стилей. В конце XIX века Дзигаро Кано, обобщив технику лучших школ джиу-джитсу, создал современный, модернизированный стиль дзюдо.

А Морихеи Уесиба на базе одного из стилей джиу-джитсу — айкидзюцу и китайских техник ушу создал современное айкидо. Проникновение боевых китайских техник на остров Окинава и слияние с местными школами привело к возникновению Окинава-тэ.

Проникновение боевых искусств Японии во время Второй мировой войны в Корею и слияние с местными системами привело к возникновению таких видов, как тэквондо и хапкидо. А китайские техники на вьетнамской земле породили такую систему, как вьет-во-дао.

Японское дзюдо и джиу-джитсу, попав на русскую землю и впитав в себя русские боевые традиции, послужило основой нашей системы рукопашного боя — самбо.

Таким образом, все известные мировые боевые системы есть продукт синтеза и взаимопроникновения техник различных направлений и школ национальных систем.

Техники болевого контроля, связанные с воздействием на суставы и «болевы» точки на теле человека, присутствуют абсолютно во всех школах и стилях, попадающих под

понятие «боевые единоборства». При этом следует отметить, что в прикладном значении они составляют неотъемлемую часть единого целого, того, что мы называем искусством рукопашного боя.

Болевые воздействия на суставы в российском рукопашном бою называют единым термином — «болевые приемы», которые в свою очередь делятся, по классификации одного из основателей самбо В. А. Спиридонова, в зависимости от характера воздействия на сустав.

Чрезмерное сгибание сустава в направлении естественного сгиба он называл «дожимом». Выкручивание сустава — «вывертом». Перегибание сустава против естественного сгиба получило название «рычаг».

Еще в 30-е годы прошлого столетия один из основателей советского рукопашного боя, обладатель второго дана кодокан-дзюдо В. С. Ошепков предупреждал, что «болевые» приемы сами по себе не могут применяться в реальном бою, а служат прекрасным дополнением для завершения комбинаций после проведения ударов ногами и руками или бросков.

Цель болевых приемов — ограничение подвижности противника, перевод его в определенное, нужное для атакующего положение или нанесение травмы, связанной с переломом сустава или разрывом суставной сумки. Таким образом, преимущество болевых перед другими боевыми техниками является большой диапазон степени болевого воздействия: от небольшой боли до тяжелой травмы сустава.

В спортивных единоборствах, где бои ведутся в определенном «коридоре», строго ограниченном правилами судейства, болевые приемы так же ограничены. Так, в спортивном самбо разрешены «болевые» на локтевой сгиб рук, а также «болевые» на ногу — воздействие на голеностопный и коленный суставы.

В дзюдо «болевые» проводятся только на локтевой сустав рук. Зато разрешены удушающие приемы при помощи «ворота» дзю-

доги, направленные на сдавливание сонной артерии.

Техники болевого воздействия на суставы пальцев рук и ног, а также надавливание на болевые точки на теле противника в спортивных единоборствах запрещены.

Но давайте отойдем от спорта и обратимся в область самозащиты и реального боя на улице. Болевые приемы на все суставы тела или сжатие «болевых» точек широко применяются в таких разделах рукопашного боя, как освобождение от захватов, обезоруживание, силовое задержание.

Справиться с поставленными задачами без применения данных техник весьма затруднительно.

Наиболее широко они представлены в «полицейских» системах рукопашного боя, где целью является силовой захват преступника, при этом предъявляются требования непричинения последнему большого вреда. Болевые воздействия на суставы пальцев широко используются в женской самообороне, так как они достаточно просты и не требуют большой физической силы. Применение болевых приемов на другие суставы рук и ног, а также удушающих приемов требует достаточной силовой подготовки. Особенно проблематично провести их на физически сильных людях, с хорошо развитой мускулатурой рук и плечевого пояса, с «накачанной» шеей, с наличием опыта ведения борцовских поединков. Поэтому атлетическая подготовка бойцов-рукопашников должна занимать важное место в тренировочном процессе. В бою только сила плюс мастерство являются гарантией успеха.

Для успешного проведения болевых приемов необходим «расслабляющий» удар по болевой зоне противника, чтобы переключить его внимание на другую часть тела.

Так, при проведении зачетов по боевому самбо курсант, даже технически грамотно выполнивший болевой прием, но не проводивший предварительный «расслабляющий» удар, наказывается снятием баллов при оценке проведенного действия.

Таким образом, в подсознание бойцу вдалбливается связка: удар — болевой прием.

Говоря о нажатиях на болевые точки противника, следует отметить, что доступ к ним значительно затруднен в зимнее время года, когда в нашей климатической зоне на противнике надета плотная одежда, хотя глаза, ушные впадины, губы, кадык при любой одежде всегда доступны.

При отработке удушающих приемов следует учесть, что на потенциальном противнике не всегда бывает одежда с воротом, поэтому надо отрабатывать удушающие приемы предплечьем спереди и сзади без ориентирования на одежду.

Болевые приемы путем скручивания головы и позвоночника достаточно опасны для жизни противника, поэтому их следует применять в исключительных случаях, когда вы ведете бой за собственную жизнь, или строго дозируя, что в порыве боя не так просто сделать.

Подводя итог всему вышесказанному, хочется отметить: боец, прекрасно владеющий бросковой, ударной техникой, но не знающий или имеющий пробелы в применении болевых и удушающих приемов, не может называть себя полноценным мастером боевых искусств.

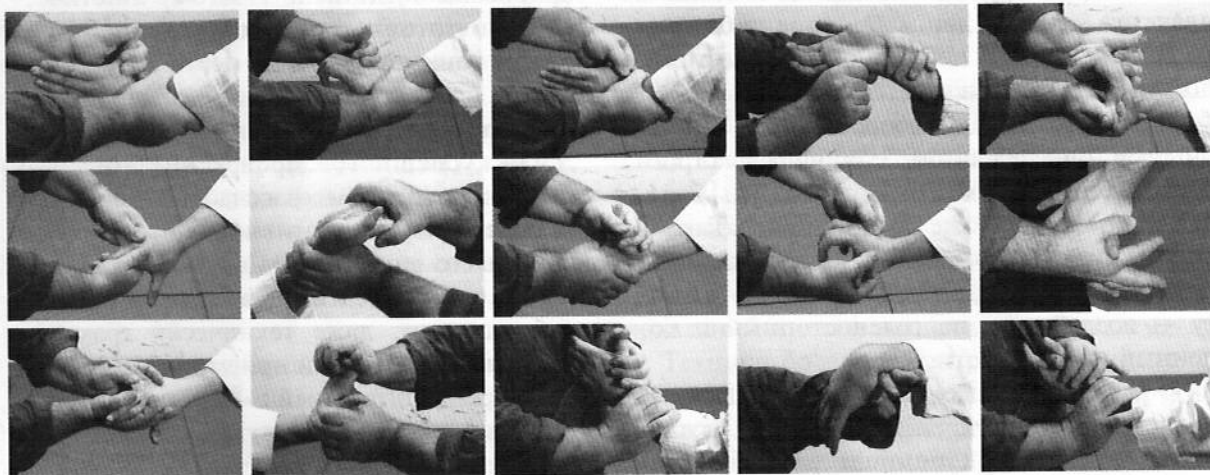
СИТЮ-ДЗЮЦУ

Пальцевое дзюцу, работа с пальцами соперника, заплетение, связывание и переламывание пальцев

Известно большое количество способов надежного подчинения противника путем болевого воздействия на пальцы.

В схватке очень часто возникают ситуации, при которых реально применение переламывания пальцев. Данная техника воздействия станет еще более эффективной, если переламывание пальцев к тыльной части кисти будет дополнено их разведением. Воздействие на пальцы более всего отражается на состоянии запястья, при болевом приеме на пальцы слабеет вся кисть. Существует четыре основных способа воздействия:

1. Залом в сторону тыльной части кисти. Этот вариант рекомендуется сочетать с рычаговым давлением на пальцы.
2. Залом в направлении естественного изгиба ладони.
3. Залом в направлении ладони, с последующим скручиванием со стороны большого пальца к центру кисти.
4. Залом со стороны естественного изгиба, с последующим скручиванием от мизинца к центру кисти.



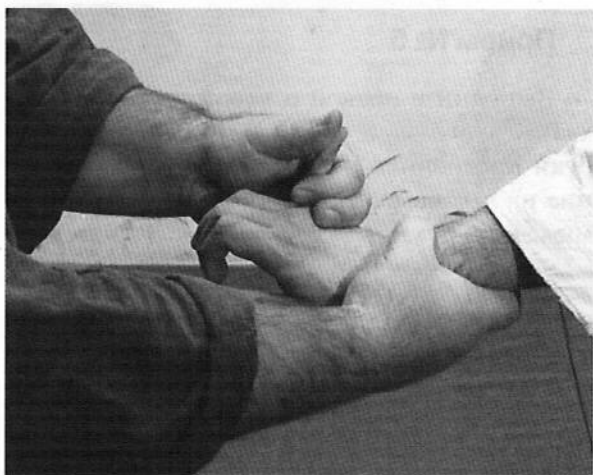
Прием № 1

Выполните правой рукой захват запястья левой руки противника. Разверните руку противника так, чтобы его большой палец оказался в вертикальном положении. После разворота кисти надавите ногтевой фалангой своего левого пальца на большой палец противника.



Прием № 2

Захватите правой рукой левое запястье противника. Разверните кисть противника ладонью вниз и большим пальцем надавите на ногтевую фалангу мизинца противника и отождмите его в противоположную сторону от его изгиба.



Прием № 3

Правой рукой захватите левое запястье противника, затем захватите большой палец противника большим и указательным пальцами. Выполните давление на палец в противоположную сторону от естественного изгиба.



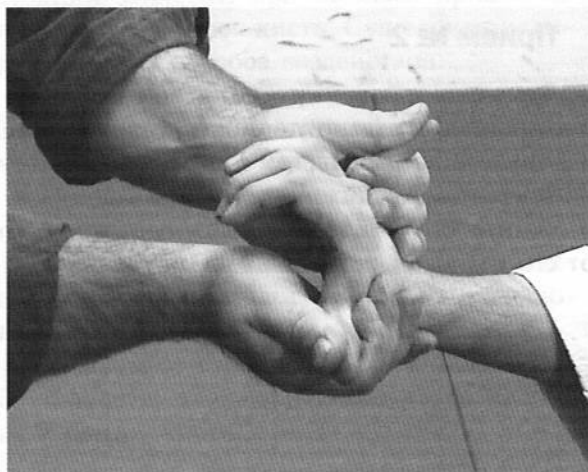
Прием № 4

Выполните левой рукой захват правого запястья противника. Выполните разворот кисти противника ладонью вверх. Правой рукой сделайте захват за мизинец противника и отожмите его вниз.



Прием № 5

Выполните правой и левой рукой два захвата за большой палец и мизинец правой руки противника. Проведите силовое давление на ногтевые фаланги большими пальцами ваших рук.



Прием № 6

Захватите четыре пальца правой руки противника. Два пальца захватите левой рукой и два пальца правой рукой. Разведите захваченные пальцы в разные стороны и проведите силовое давление.



Прием № 7

Левой рукой схватите правое запястье противника. Затем правой рукой захватите четыре пальца противника и проведите силовое воздействие в противоположном направлении от естественного изгиба.



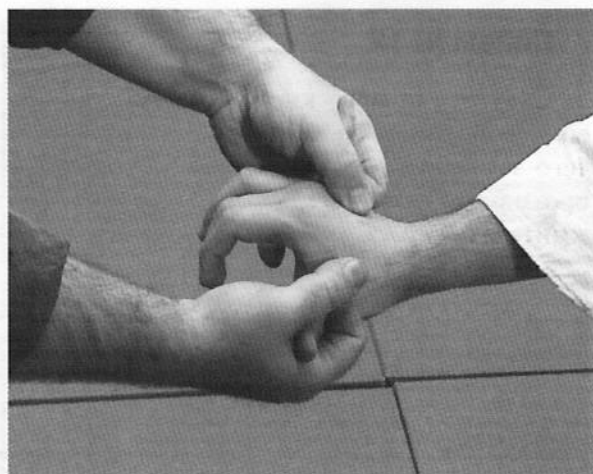
Прием № 8

«Рукопожатие». Захватите правой рукой четыре пальца противника. Затем большим пальцем отожмите большой палец руки противника в противоположном направлении от естественного изгиба.



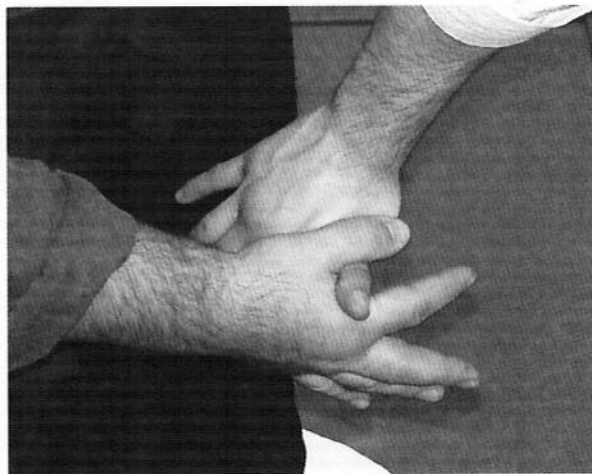
Прием № 9

Захватите двумя руками мизинец и большой палец правой руки противника. Пальцы противника должны попасть в пространство между вашими большим и указательным пальцами, после чего разведите пальцы противника в стороны. Проведите силовое давление.



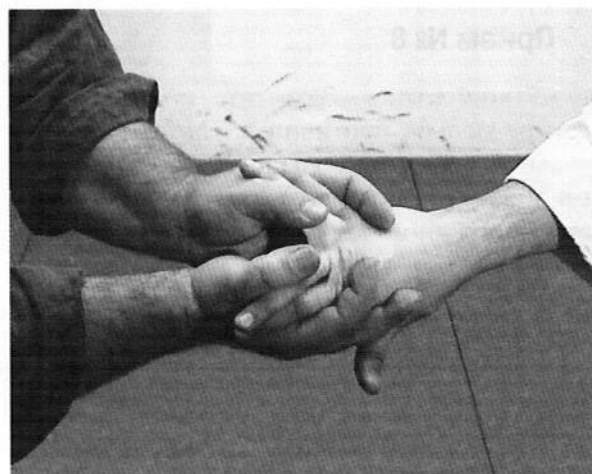
Прием № 10

Захватите большой палец правой руки противника, он должен оказаться между вашим большим и указательным пальцами. Ваша кисть должна быть сверху и чуть сбоку. Проведите силовое давление.



Прием № 11

Захватите двумя руками правую кисть противника. Просуньте свои большие пальцы между средним и безымянным пальцами противника. Разведите пальцы противника в разные стороны и проведите силовое давление.



Прием № 12

Схватите правую кисть противника своей левой рукой за большой палец. После чего захватите первые две фаланги пальцев противника правой кистью и с силой сожмите их.



Прием № 13

Противник выполнил захват за жгут вашего кимоно. Захватите его запястье правой рукой, а большим пальцем левой руки проведите давление на согнутый в суставе большой палец противника.



Прием № 14

Проведите захват большого пальца правой руки противника с нижней позиции так, чтобы он оказался между большим и указательными пальцами вашей правой руки. Поднимите руку противника за палец вверх, проводя при этом силовое давление.



Прием № 15

Противник провел левой рукой захват за жгут вашего кимоно. Правой рукой зафиксируйте его запястье, а левой рукой (большим пальцем) отожмите его большой палец в противоположную сторону от естественного изгиба.

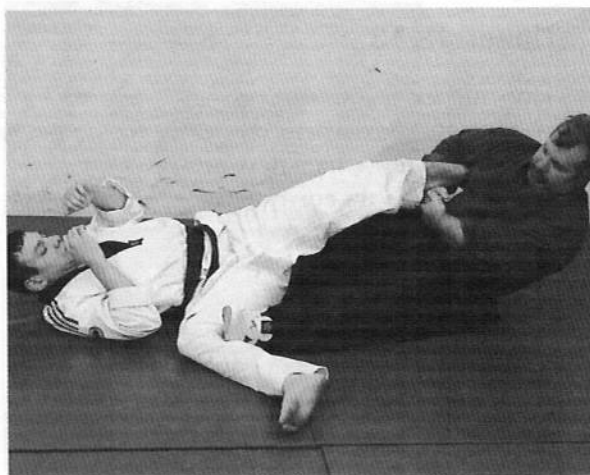


КОППО-ДЗЮЦУ

Техника переламывания костей и повреждения суставов

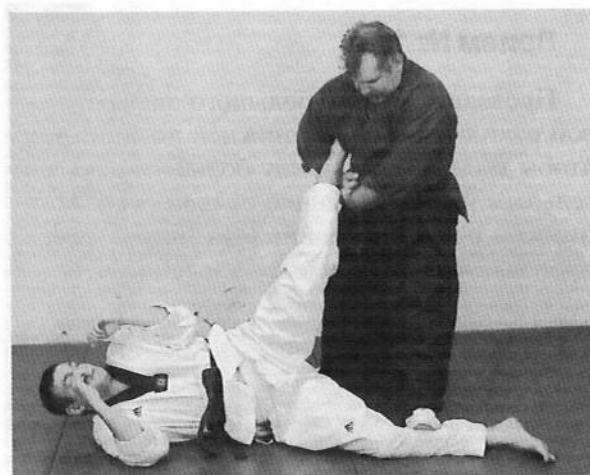
Прием № 1

Противник лежит на спине, правой рукой захватите левую ногу лежащего. Выполните падение на спину и ногу противника переместите под мышку, кисти сомкните и сделайте «замок».левой ногой упритесь в правое бедро противника. Выполняя разгиб, вы оказываете болевое воздействие на голеностоп противника.



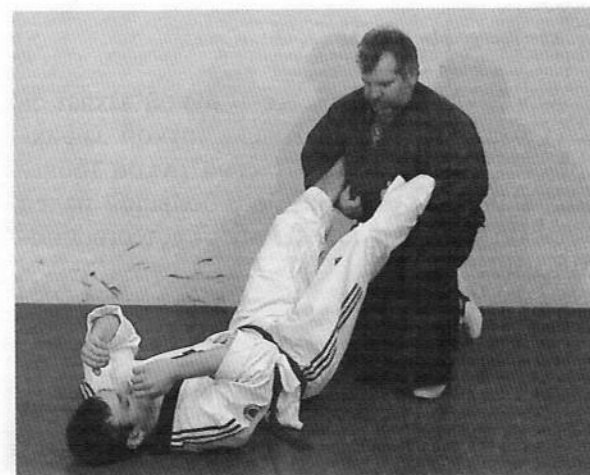
Прием № 2

Противник упал и лежит на спине. Возьмите его левую ногу под сустав своей руки. Руки сомкните в «замок», а левой ногой прижмите правую ногу противника к татами. Выпрямляясь, вы будете оказывать болевое давление на голеностоп противника.



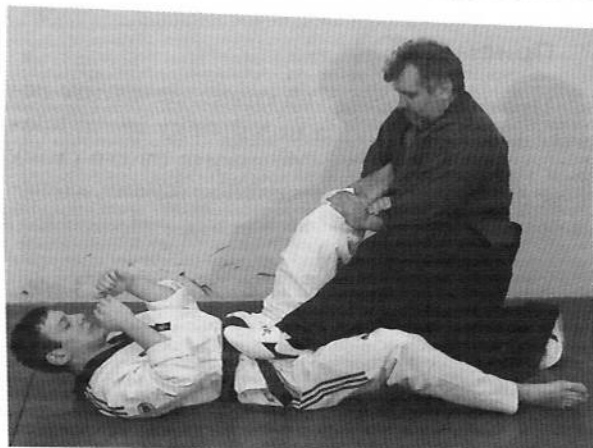
Прием № 3

Техника выполнения этого приема идентична предыдущим приемам. Отличие в том, что здесь болевое воздействие выполняется на суставы обеих ног. Дополнительно можно левой ногой упереться в живот противника.



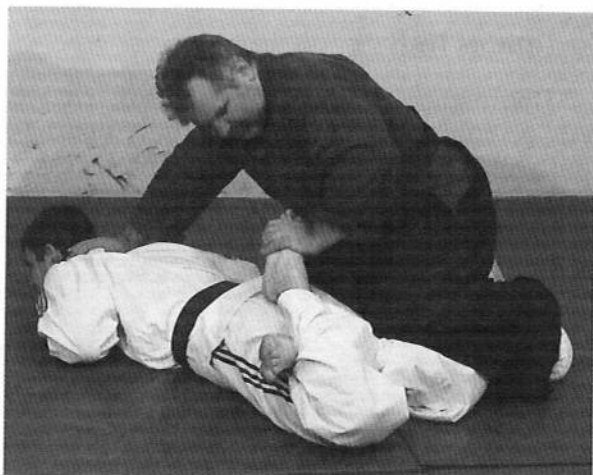
Прием № 4

Противник лежит на спине, его левая нога у вас под мышкой. Выполните «замок» кистями, правой рукой взяв себя за левое запястье, а левой рукой воздействуя на лодыжку противника, левой ногой упритесь в живот противника. Отклоняясь назад, вы окажете болевое воздействие на сустав.



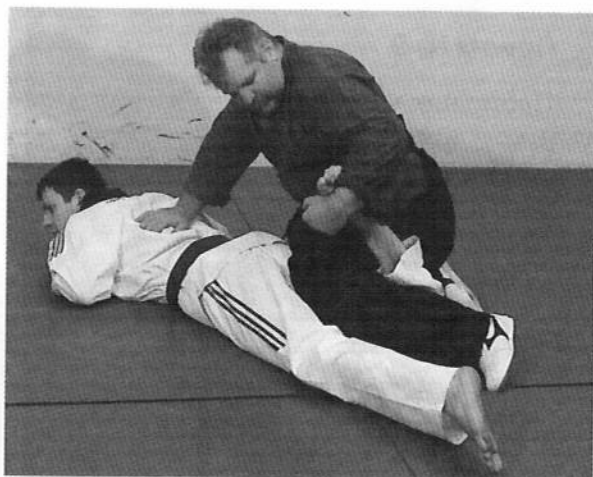
Прием № 5

Противник опрокинут на живот. Захватите левую ногу противника и согните ее в сторону естественного изгиба, зажимая коленным изгибом правую стопу противника. Давите на лодыжку своей левой рукой, а правой рукой контролируйте шею противника.



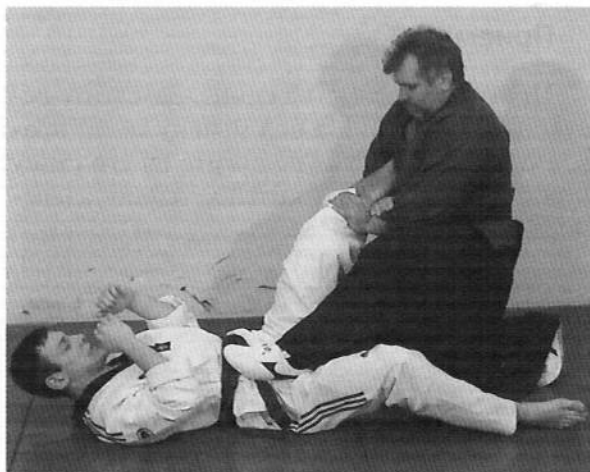
Прием № 6

Противник уже лежит на животе, захватите его правую ногу за лодыжку своей левой рукой, заложите свою левую ногу в коленный изгиб ноги противника и согните его ногу в сторону естественного изгиба. Правой рукой контролируйте спину противника.



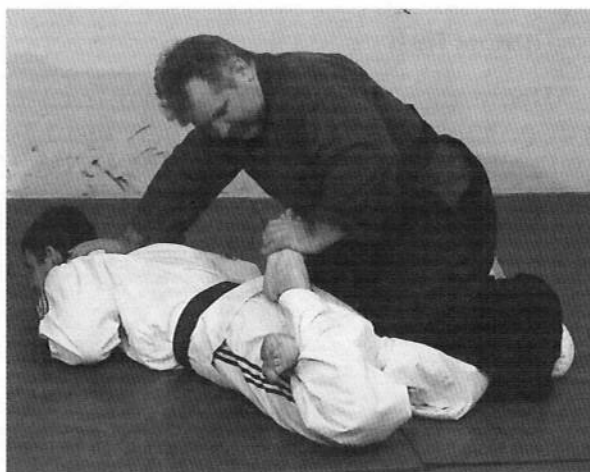
Прием № 4

Противник лежит на спине, его левая нога у вас под мышкой. Выполните «замок» кистями, правой рукой взяв себя за левое запястье, а левой рукой воздействуя на лодыжку противника, левой ногой упритесь в живот противника. Отклоняясь назад, вы окажете болевое воздействие на сустав.



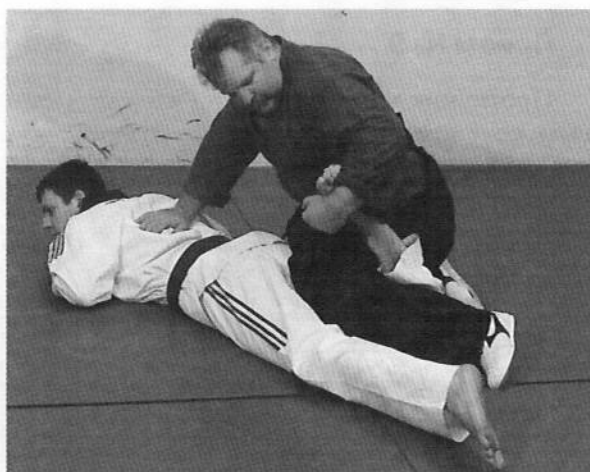
Прием № 5

Противник опрокинут на живот. Захватите левую ногу противника и согните ее в сторону естественного изгиба, зажимая коленным изгибом правую стопу противника. Давите на лодыжку своей левой рукой, а правой рукой контролируйте шею противника.



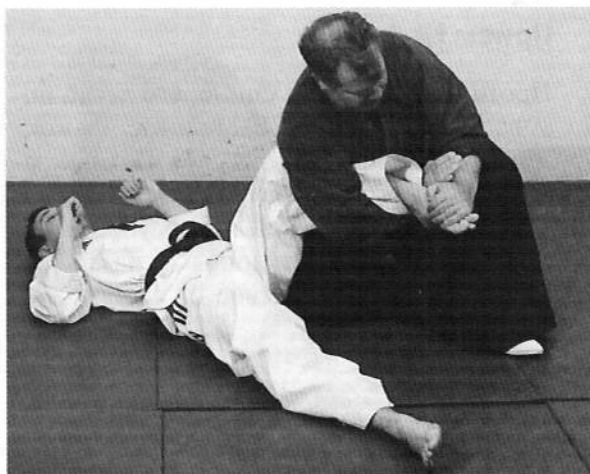
Прием № 6

Противник уже лежит на животе, захватите его правую ногу за лодыжку своей левой рукой, заложите свою левую ногу в коленный изгиб ноги противника и согните его ногу в сторону естественного изгиба. Правой рукой контролируйте спину противника.



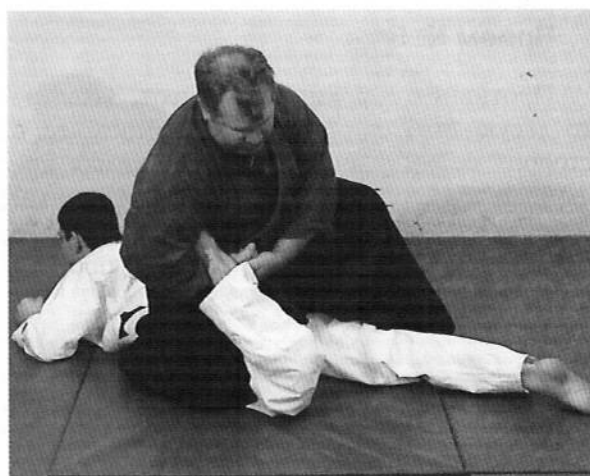
Прием № 7

Противник лежит на спине. Захватите левую ногу противника под мышку своей правой руки, левую руку положите на его стопу и встаньте на правое колено, усилив давление на стопу.



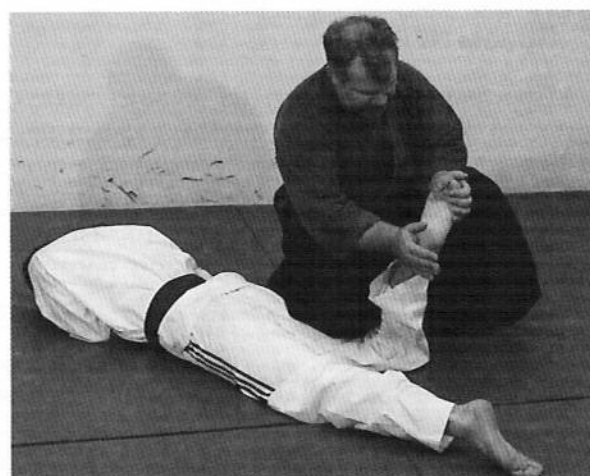
Прием № 8

Противник опрокинут на живот, сядьте ему на спину. Захватите левую ногу противника под правую руку и сделайте кистями «замок» на стопу. Согнув ногу противника в сторону естественного изгиба, вы причините ему боль.



Прием № 9

Противник упал и лежит на животе. Правым коленом прижмите правое бедро противника к татами. Затем схватите его правую стопу и выполните «выкручивание» против часовой стрелки.



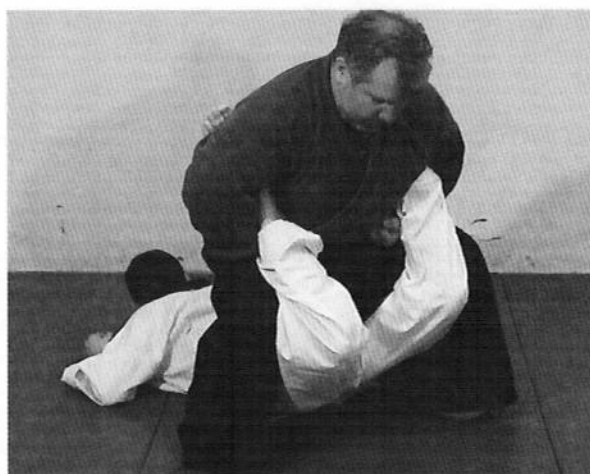
Прием № 10

Противник лежит на спине. Захватите правую стопу противника обеими руками и выполните «выкручивание» против часовой стрелки. Правым коленом прижмите левое бедро противника к татами.



Прием № 11

Опрокиньте противника на живот так, чтобы обе стопы его оказались у вас под мышками, сядьте на спину противника и потяните ноги на себя. Болевое воздействие будет оказано не только на стопы, но и на позвоночник.



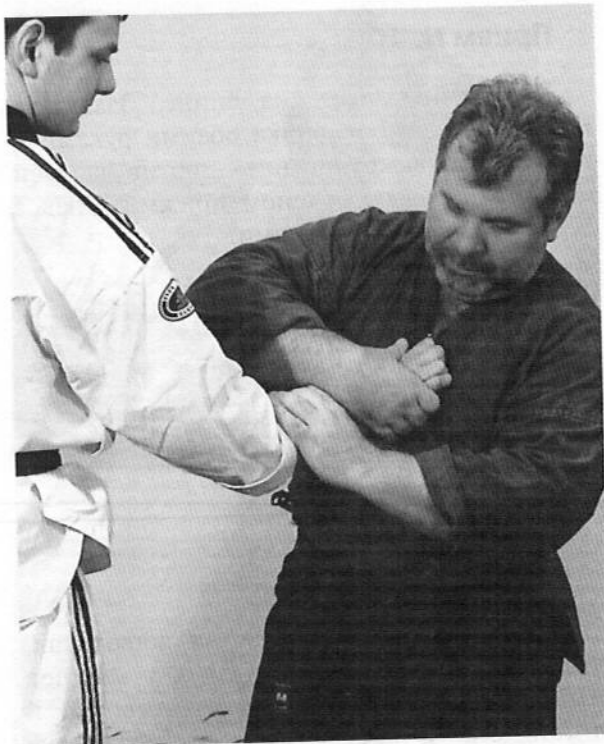
Прием № 12

Противник опрокинут и лежит на спине. Захватите его правую кисть обеими руками и сгибайте ее в сторону естественного изгиба до упора. У противника возникает резкая боль. Этот прием называется «дожим».



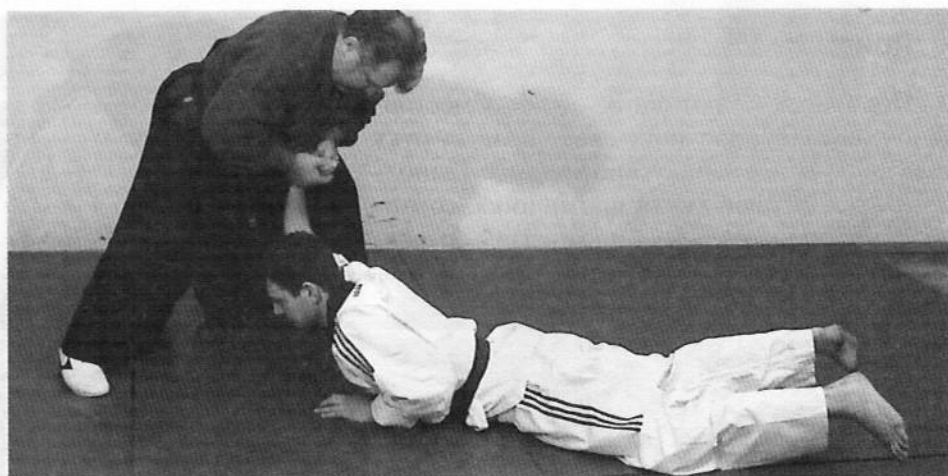
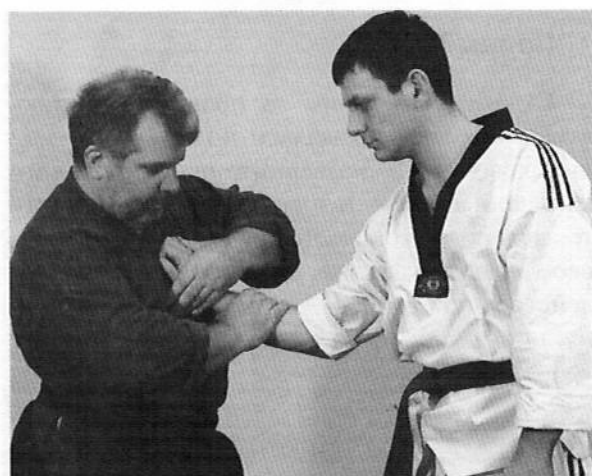
Прием № 13

Противник схватил вас за ворот кимоно правой рукой. Выполните правой ладонью захват кисти противника, левую руку положите на его предплечье. Сделав резкий разворот, вы окажетесь сбоку от противника. Выпрямите его руку, проведя болевой контроль.



Прием № 14

Противник схватил вас правой рукой за кимоно на груди. Положите обе кисти на руку противника и прижмите ее к груди. Сделайте шаг назад и опрокиньте противника на живот.



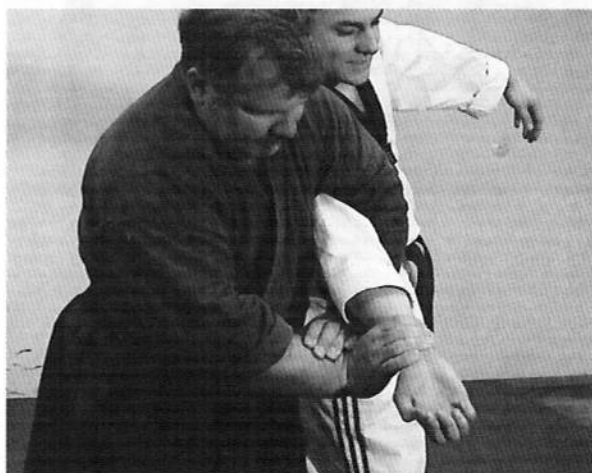
Прием № 15

Схватите противника за левую руку и проведите залом за спину. При этом правой рукой контролируйте локоть, а левой — кисть противника.



Прием № 16

Схватите агрессора за правую руку так, чтобы его рука оказалась под мышкой вашей левой руки. Разверните руку противника ладонью вверх и правой рукой выполните захват запястья.левой рукой захватите свое правое запястье, проведя болевое воздействие на сустав руки противника в сторону, противоположную естественному изгибу.



Прием № 17

Подойдите к противнику сзади. Сместившись вправо, просуньте свою правую руку под правую подмышку противника. Выполнив захват правой кисти противника, согните ее в сторону естественного изгиба, параллельно должна быть согнута и рука противника.



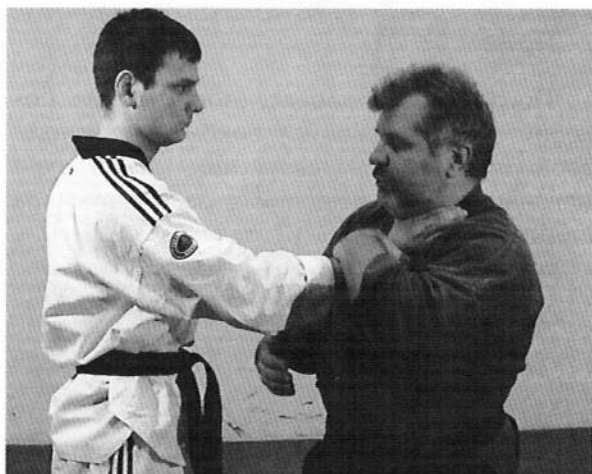
Прием № 18

Выполните из фронтальной стойки по отношению к нападающему (лицом к лицу) захват его правой руки. Проведите выпрямление правой руки противника, прижав ее к своему туловищу левой рукой. После чего правой рукой надавите на дельтовидную мышцу нападающего, затем, проводя болевое воздействие, наклоните его вперед.



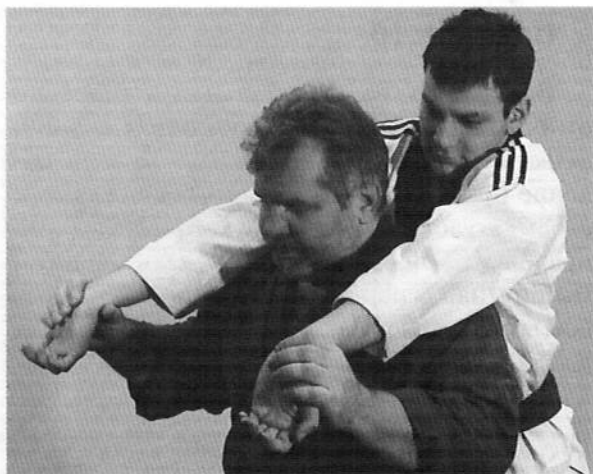
Прием № 19

Противник схватил вас за горло правой рукой. Левую руку положите ему на запястье и выполните захват, после чего резким движением скрутите кисть противника влево. Просуньте свою правую руку ему под мышку и зафиксируйте правый локоть противника снизу правой рукой, а сверху левой давите на кисть.



Прием № 20

После успешно проведенного приема схватите обе руки агрессора за запястья и, нырнув под его руку, встаньте к нему спиной. Разверните руки противника ладонями вверх и, положив их себе на плечи, выпрямите суставы его рук и проведите «дожим».



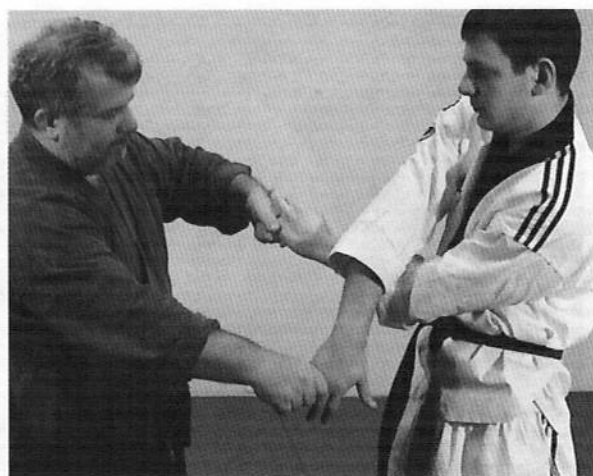
Прием № 21

После удачно проведенного приема повернитесь к противнику боком и просуньте свою правую руку под мышку левой руки нападающего и выполните залом руки за спину.



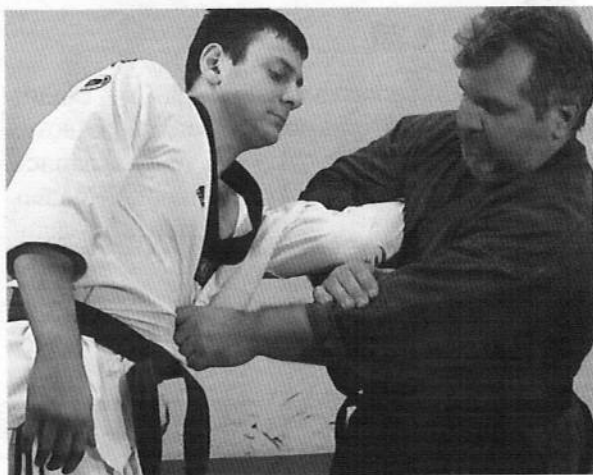
Прием № 22

Захватите обе руки противника за мизинцы — левой рукой за левый мизинец противника и, соответственно, правой рукой за правый мизинец. Силовым движением «скрестите» руки противника, так чтобы правая его рука оказалась над левой. Эта техника называется «сплетением».



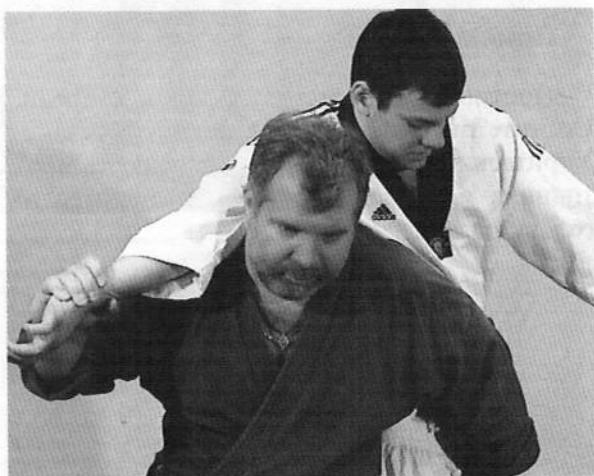
Прием № 23

Захватите левую руку нападающего таким образом, чтобы она оказалась под мышкой вашей правой руки. Свое правое предплечье пропустите под суставом левой руки противника.левой рукой упритесь противнику в живот. Проводя давление снизу, вы оказываете болевое воздействие на левый локоть противника.



Прием № 24

Захватите правую руку противника и нырните под нее так, чтобы противник оказался у вас сзади и его рука, выпрямленная в локтевом сгибе, оказалась у вас на правом плече. Придерживая противника левой рукой так, чтобы он не мог развернуться, правой рукой потяните его запястье вниз, выполняя «дожим».



Прием № 25

Противник сзади схватил вас за талию, выполнив «замок» на вашем животе.левой рукой захватите его левое запястье, а правой рукой «дожмите» его кисть в сторону ее естественного изгиба.



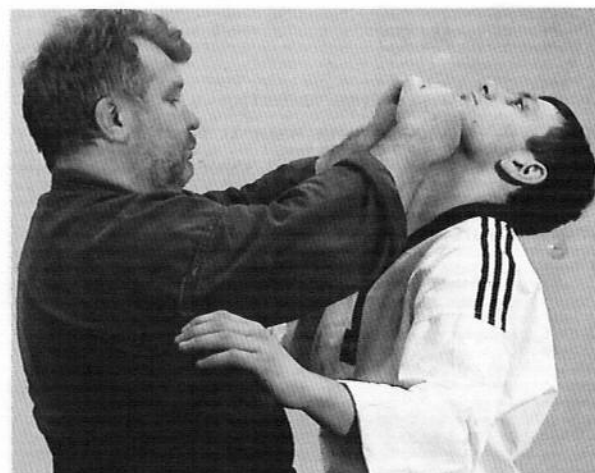
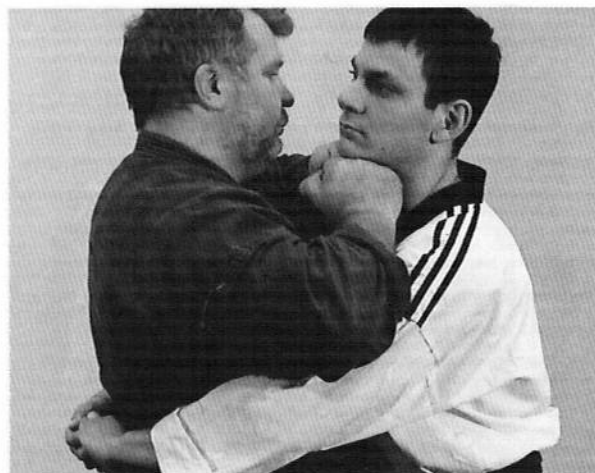
Прием № 26

Противник схватил вас за талию сзади, произведя захват «замок» у вас на животе. Схватите его правой рукой за правое запястье, а левой рукой захватите большой палец его левой руки и проведите болевое воздействие.



Прием № 27

Противник схватил вас за талию спереди. Согните руки в суставах и сожмите кулаки. Упритесь кулаками в нижнюю челюсть противника и, выпрямляя руки, отождмите его голову назад.



Прием № 28

Агрессор схватил вас за талию спереди. Положите ему на затылок свою правую руку, а левую на нижнюю часть лица. Причем постарайтесь, чтобы левая ладонь легла на рот и нос противника, перекрывая ему дыхание. Потом с силой поверните голову противника влево. Таким образом вы проводите болевой прием на шейные позвонки противника.



Прием № 29

Противник схватил вас за туловище спереди. Положите свою правую ладонь на нижнюю часть лица нападающего, а левую руку на его поясницу. Правая ладонь должна накрыть органы дыхания. Нажмите на лицо противника и отожмите его голову назад.

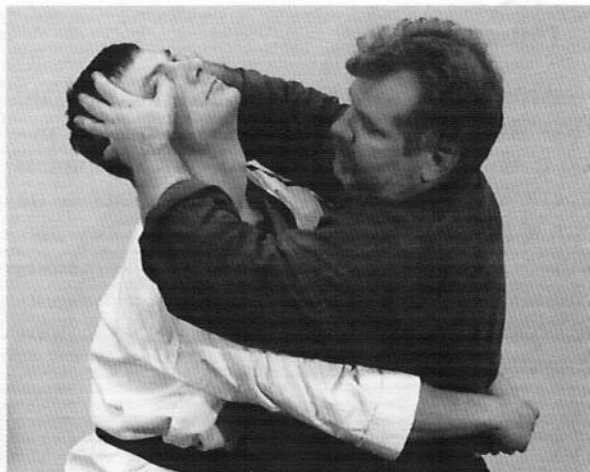


ИТАМИ-ВАДЗА

Техника надавливания на болевые центры

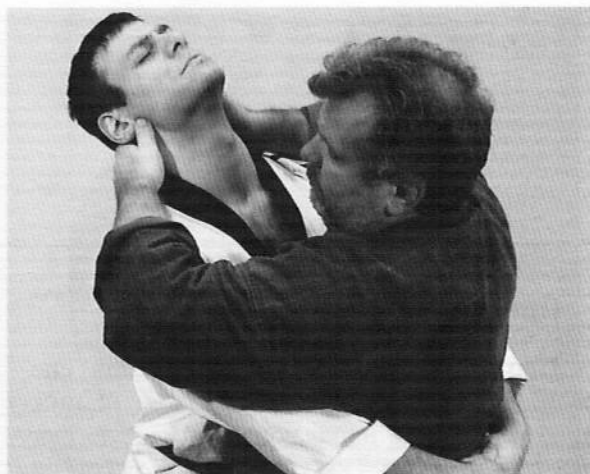
Прием № 1

Противник схватил вас за туловище спереди, и вы оказались лицом к лицу. Схватите ладонями голову противника и большими пальцами надавите на его глазные яблоки. От резкой боли противник снимет захват.



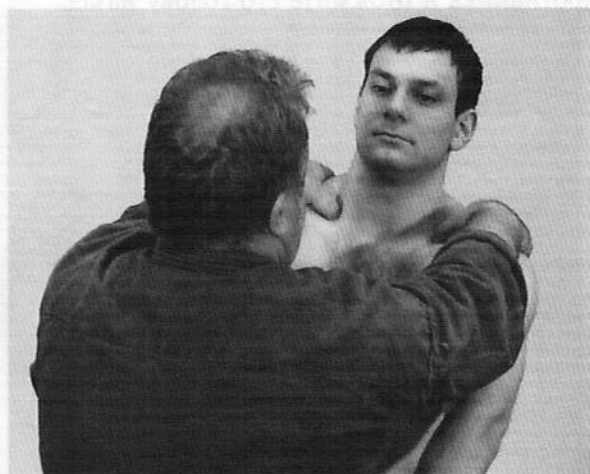
Прием № 2

Нападающий схватил вас так же, как в приеме № 1. Руками схватите его за шею, а большими пальцами нажмите на точки, расположенные у основания нижней челюсти. Боль будет очень резкая, и противник снимет захват.



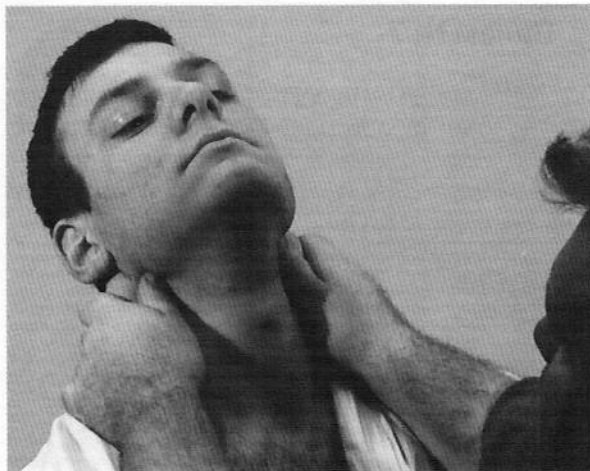
Прием № 3

Схватите противника двумя руками за трапециевидные мышцы так, чтобы ваши большие пальцы оказались в ямках, образованных ключицей. Быстро и с силой надавите в эту область. Нападающий ощутит резкую, нетерпимую боль.



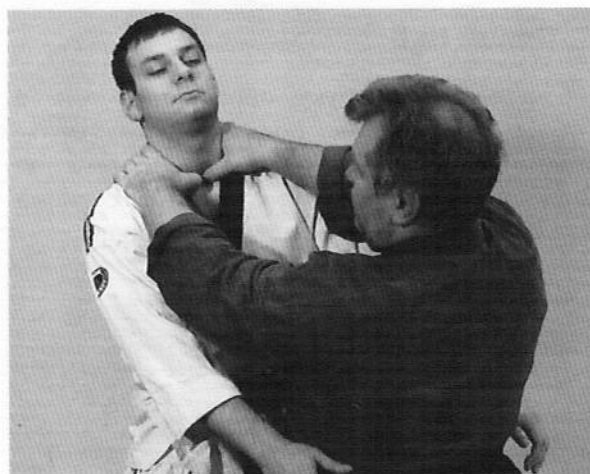
Прием № 4

Схватите противника за шею обеими руками так, чтобы ваши большие пальцы были направлены вертикально вверх. Кончиками четырех пальцев обеих рук и основанием больших пальцев захватите мягкие ткани вдоль шеи противника. В ваш захват попадут сонные артерии. Резко сжав их указанным способом, вы нарушите кровоснабжение головного мозга нападающего, что в свою очередь может вызвать потерю сознания и обморок.



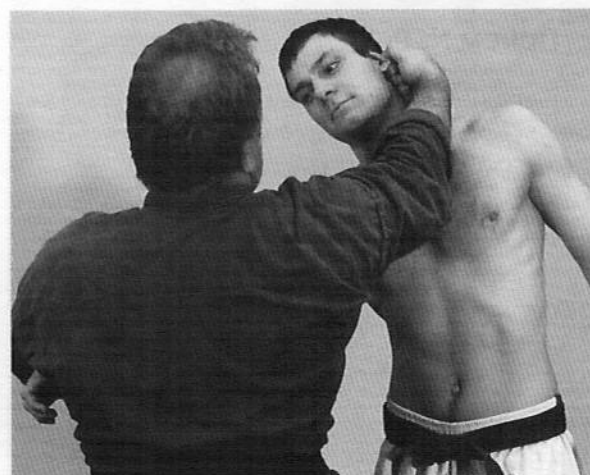
Прием № 5

Вам нужно освободиться от захвата спереди. Схватите противника за шею так, чтобы ваши большие пальцы оказались в углублении у основания шеи. Двумя пальцами резко нажмите на эту область. Резкая боль в этом случае будет сопровождаться удушьем, повышением кровяного давления и временной потерей речи.



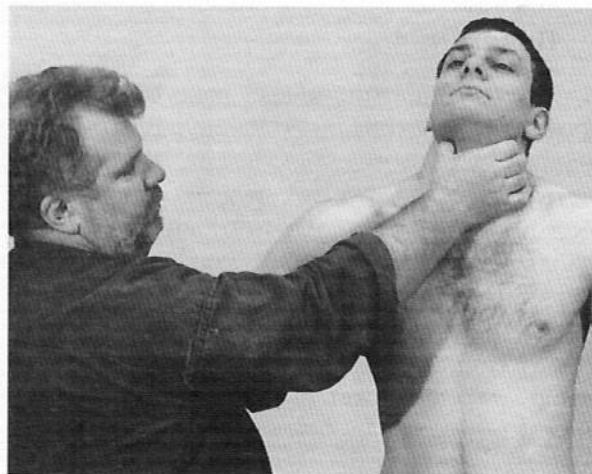
Прием № 6

Захватите правую руку противника под мышку левой руки. Сделайте резкий выпад правой рукой и захватите ушную раковину противника. Ухо нападающего должно оказаться между вашими большим и указательным пальцами, сложенное пополам. Это воздействие вызовет сильный болевой шок.



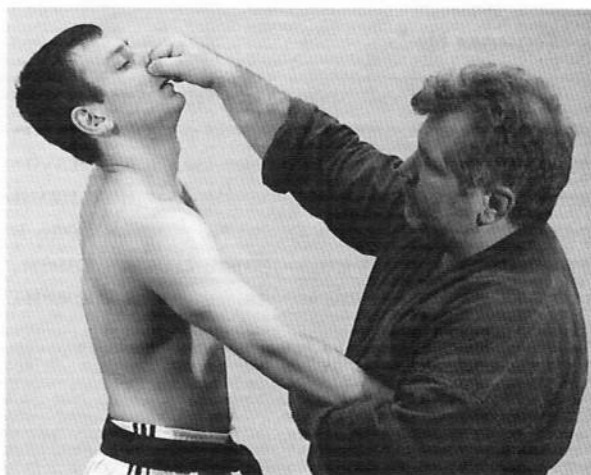
Прием № 7

Зафиксируйте правую руку нападающего своей левой рукой, правой рукой выполните захват области щитовидной железы противника. При ее сжатии противник испытает резкую боль и удушье.



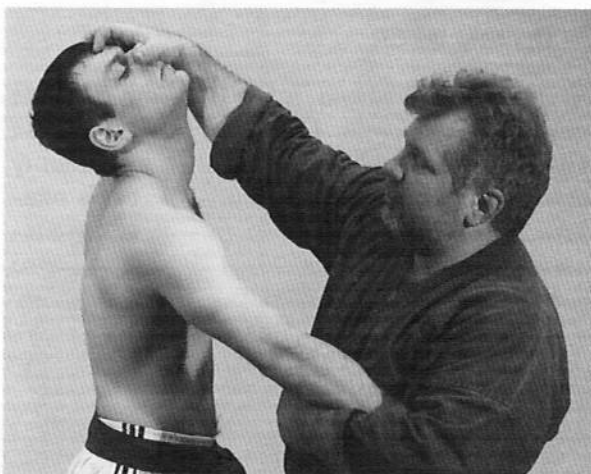
Прием № 8

Зафиксируйте руку противника, как в предыдущем приеме. Большим и указательным пальцами схватите противника за фильтр, складку на верхней губе. С силой сожмите его, что вызовет резкую боль.



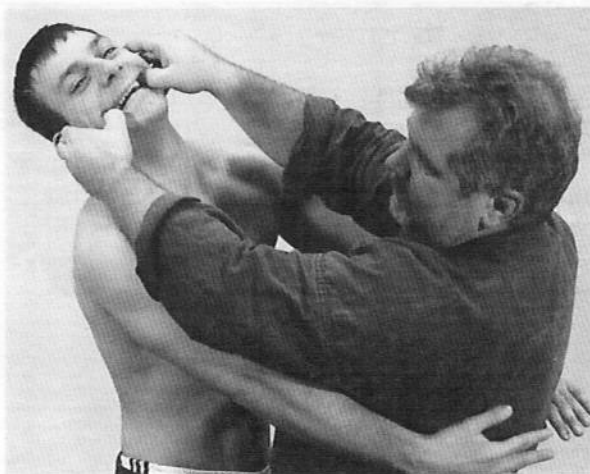
Прием № 9

Зафиксируйте руку нападающего так же, как в предыдущем приеме. Наложите правую ладонь на лицо оппонента так, чтобы ваш большой палец оказался у него под носом. После чего резко надавите на нос снизу вверх. Резкая боль парализует волю нападающего.



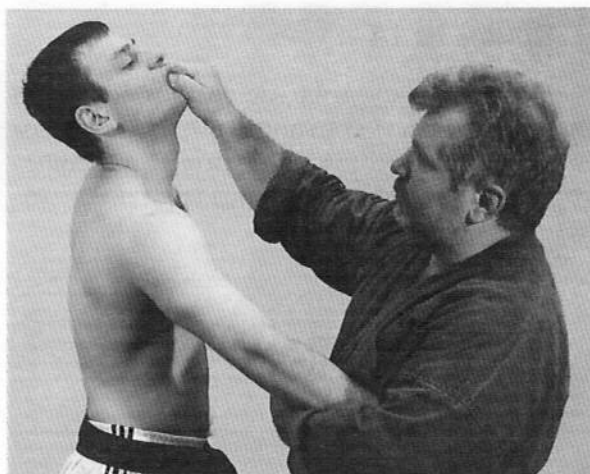
Прием № 10

Противник выполнил против вас захват за туловище спереди. Быстрым движением положите свои ладони на нижнюю челюсть противника так, чтобы большие пальцы ваших рук оказались у него во рту. Выполните растягивающее движение пальцами в разные стороны. Резкая боль и страх более тяжелой травмы заставит противника сдаться.



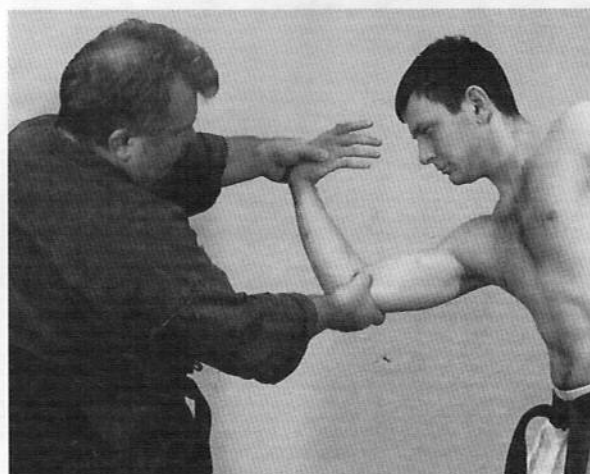
Прием № 11

Зафиксируйте правую руку нападающего подмышкой своей левой руки. Большим и указательным пальцами правой руки схватите противника за нижнюю губу и с силой потяните ее на себя.



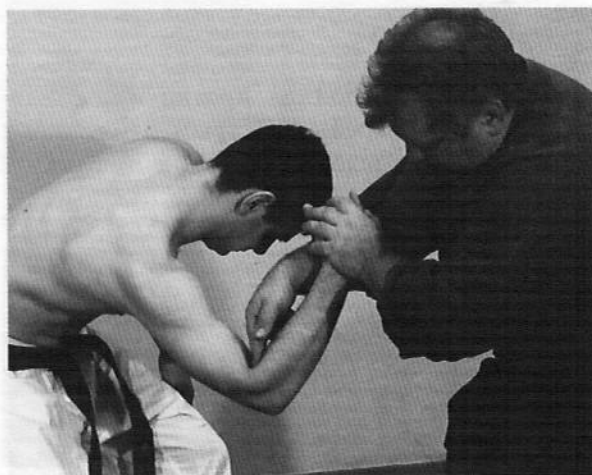
Прием № 12

Выполните кистевой залом правой руки противника и зафиксируйте ее вместе с согнутым суставом. Большим пальцем правой руки надавите на точку, расположенную на внутренней поверхности локтевого сустава. Это воздействие вызовет резкую «электрическую» боль.



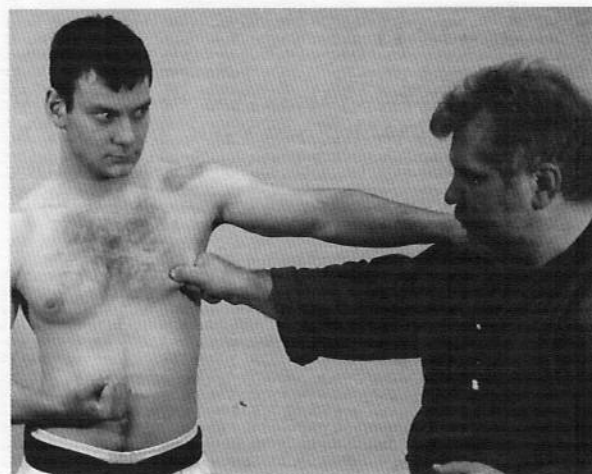
Прием № 13

Захватите правую руку противника и проведите кистевой залом. Держа кисть противника левой рукой, указательным пальцем правой руки нажмите на точку, расположенную у основания бицепса правой руки противника. Воздействие вызовет резкую «электрическую» боль.



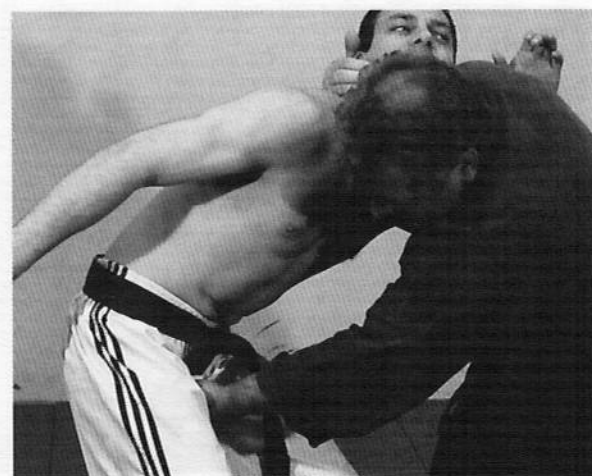
Прием № 14

Противник схватил вас за кимоно левой рукой. В ответ большим и указательным пальцами правой руки схватите нападающего за сосок левой груди. Воздействие вызовет резкую боль.



Прием № 15

Правой рукой схватите противника за шею, а левой рукой — за гениталии. Резкая боль парализует противника.



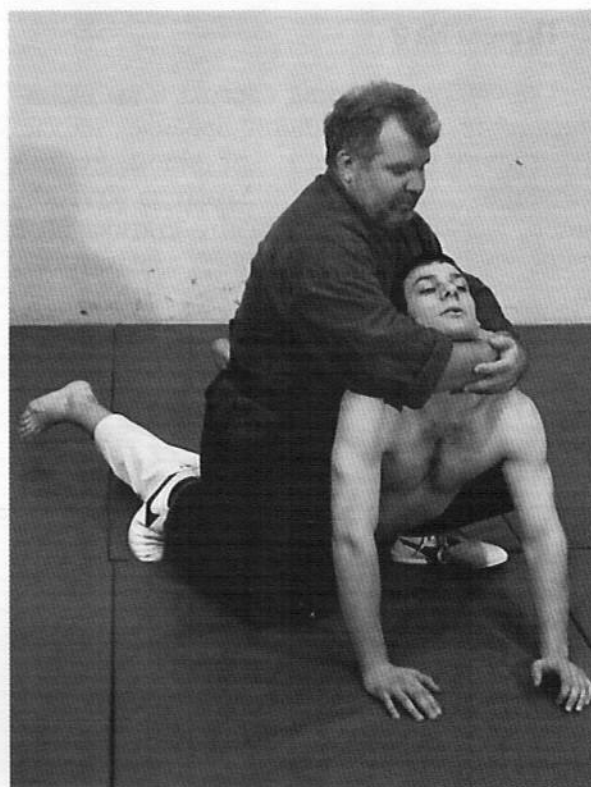
Прием № 16

Противник схватил вас сзади за туловище и выполнил кистевой «замок» у вас на животе.левой рукой зафиксируйте левое запястье противника. Сожмите правую ладонь в кулак и фалангами согнутых пальцев с силой надавите на лучезапястные кости правой кисти противника. Резкая боль заставит противника разжать пальцы.



Прием № 17

Опрокиньте противника на живот, сядьте сверху и правым предплечьем захватите шею противника. Потяните противника за шею в противоположную сторону от естественного изгиба позвоночника. Резкая боль парализует противника. В далекой древности таким образом (ломая позвоночник) Чингисхан казнил предателей.

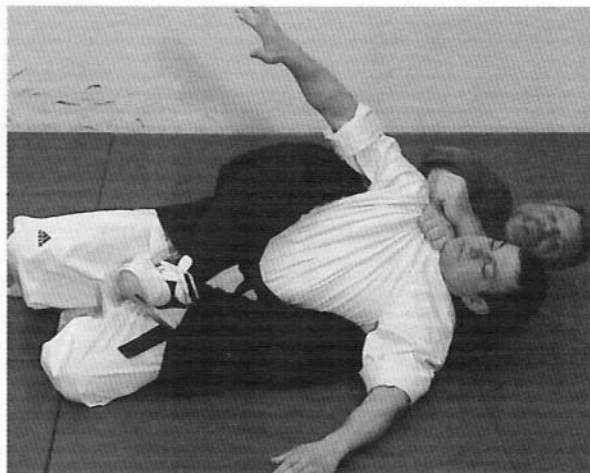


СИМЭ-ДЗЮЦУ

Техника удушений

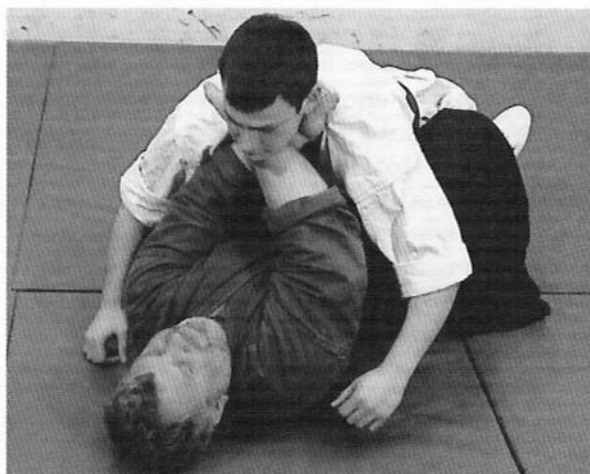
Прием № 1

Опрокиньте противника на татами. Оказавшись сзади, обхватите его талию ногами, а руками выполните спереди и сзади захват за жгут кимоно. Выполните стягивающее движение за ворот, и противник начнет задыхаться.



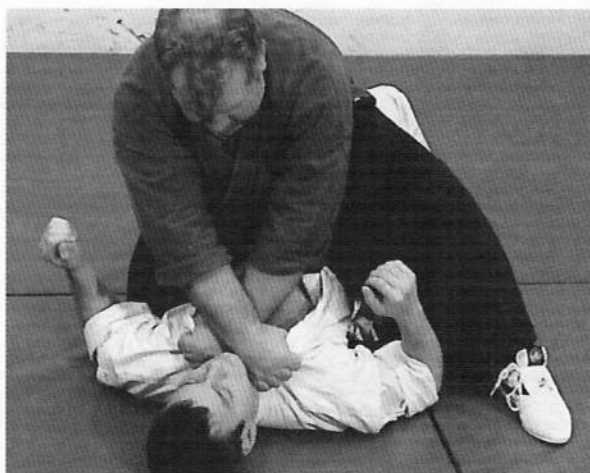
Прием № 2

Соперник выполнил бросок, и вы оказались на татами, противник бросился на вас. Противник находится к вам лицом. Руками выполните перекрестный захват за жгут кимоно спереди. Затем сделайте стягивающее движение — противник начнет задыхаться.



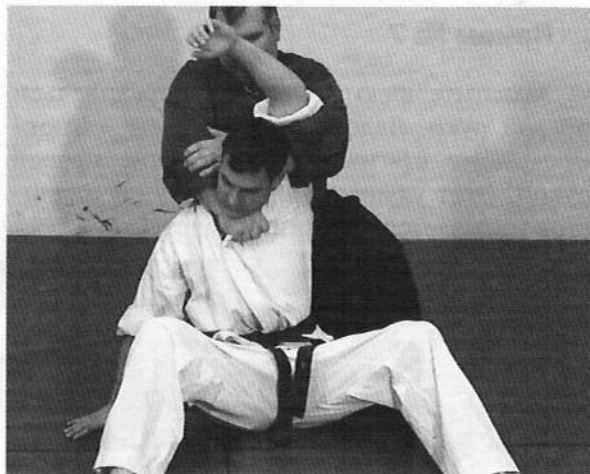
Прием № 3

Вы провели бросок, и ваш противник лежит на спине. Сядьте противнику на грудь и выполните перекрестный захват за жгут кимоно противника. Сделайте стягивающее движение, и ваш противник начнет задыхаться.



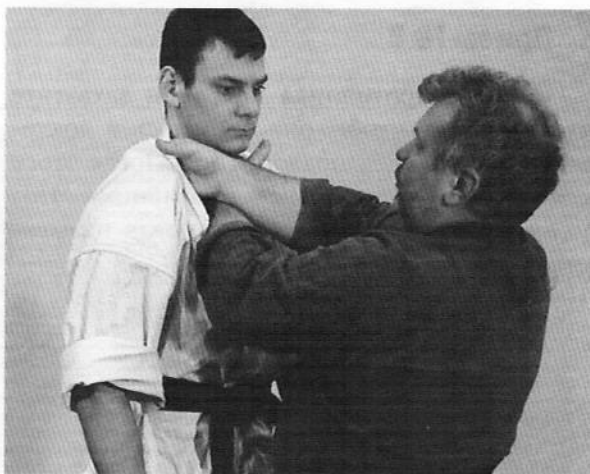
Прием № 4

После приема противник оказался сидящим на татами. Вы находитесь сзади. Заведите левую руку противника за голову и, просунув между рукой и головой свою левую руку, выполните давление вперед. Правой рукой выполните захват за жгут кимоно и потяните ворот кимоно вверх.



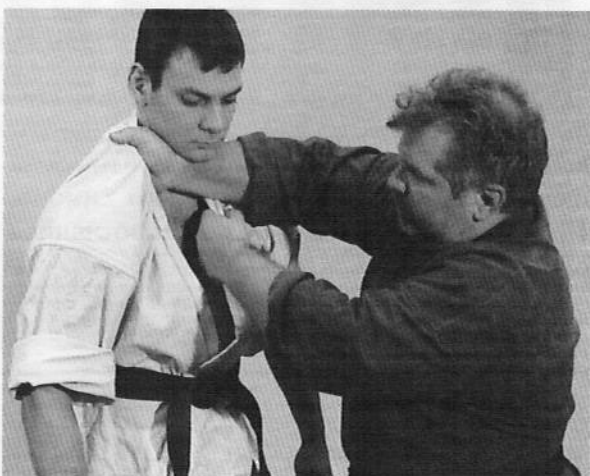
Прием № 5

Вы и ваш противник находитесь в стойке, выполните перекрестный захват за кимоно противника. Сделав движение на скручивание, вы проведете удушение.



Прием № 6

Вы и ваш противник находитесь в стойке. Выполните захват за жгут кимоно противника. Правой рукой возьмите кимоно поперек шеи, а левой рукой возьмите ниже. Сделайте стягивающее движение руками так, чтобы правое предплечье оказывало давление на щитовидную железу противника.



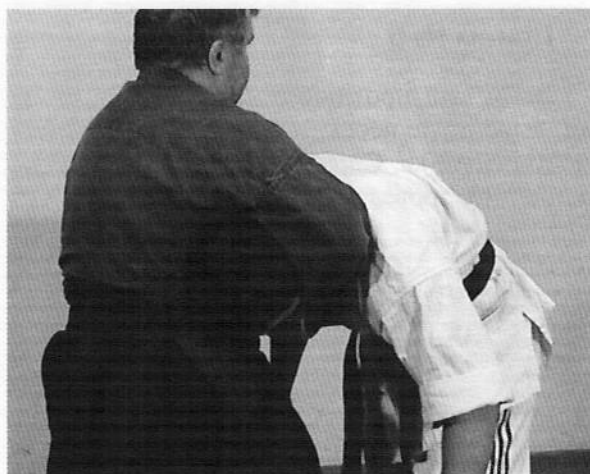
Прием № 7

Захватите шею противника предплечьем правой руки. Ладонями выполните «замок» и сделайте стягивающее движение правой рукой. Этот удушающий захват у специалистов называется «передний галстук».



Прием № 8

Согните противника вперед и захватите его шею так, чтобы она оказалась в локтевом изгибе вашей правой руки. После этого сдавите правой рукой шею противника. Этот удушающий захват у специалистов называется «задний галстук».



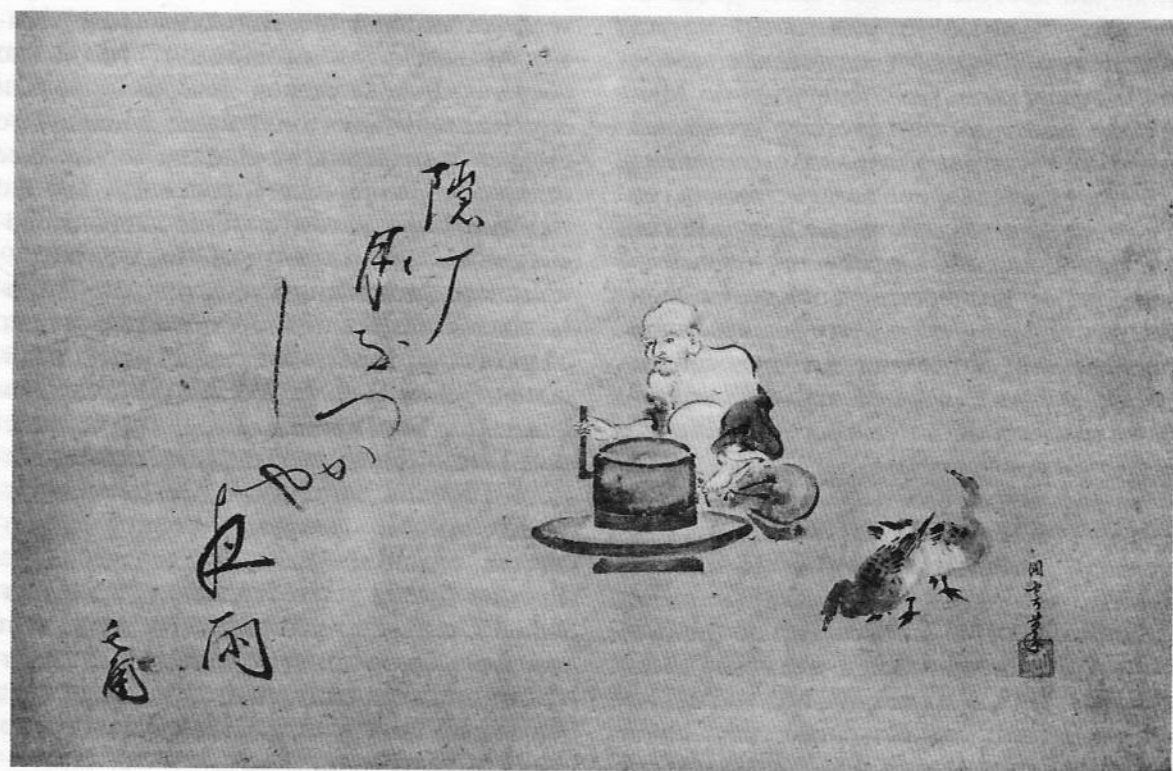
Прием № 9

Опустите противника на колени так, чтобы вы оказались сзади. Встаньте на одно колено, левой рукой обхватите противника за шею спереди и захватите жгут его кимоно. Правой рукой надавите на шею противника сзади.



ГЛАВА V

МАНДАРИНСКАЯ ГИМНАСТИКА



КАНО ДОУН (1625—1694)
Школа Кано
Монах и гуси

Предисловие

Широко распространенные прививки, частичные профилактические меры и борьба за чистоту окружающей среды все-таки делают мир, в котором мы обитаем, более безопасным для человека. Ишемическая болезнь сердца и нарушения функции мозга — вот враги «номер один» для человека XX и XXI века. Отклонения в организме происходят из-за изменений в циркуляции крови от сердца к мозгу, которые происходят незаметно на протяжении десятилетий. Сердце и мозг постоянно требуют сбалансированного притока кислорода, в несколько раз больше, чем другие ткани и органы организма. Недостаток кислорода убивает нервные клетки мозга, а они не восстанавливаются. Мандаринская гимнастика (далее *мандаринка*) — это доступный комплекс профилактических упражнений, нацеленный на устранение причины вышеназванных заболеваний человека — малоподвижность. Мандаринка поддерживает систему кровоснабжения в достаточно хорошем состоянии, оказывает благотворное воздействие на сердечно-сосудистую систему. Для занятий мандаринкой от вас потребуется лишь твердое желание выполнять упражнения, наилучшим образом соответствующие вашим потребностям, возможностям и способностям. Вы избавите себя от чумы XX века — малоподвижности.

Мандаринская гимнастика

Мандаринка — уникальный метод тренировок с использованием жезла, по длине не выше плеча. С жезлом выполняют 17 серий движений, вызывающих улучшение снабжения кровью всех органов организма. Упражнения не сложные, стойки и движения простые и естественные. В мандаринке применяются принципы оптимального дыхания. Каждый может выполнять комплекс в удобном темпе, использовать доступный

ему вид стоек и амплитуду движений. Упражнения приятны и легко осваиваются. Жезл — ключ к мандаринке, он дает чувство баланса и настраивает организм на работу, создает ощущение препятствия, которое вам надо преодолевать. Во время выполнения комплекса упражнений центр тяжести тела человека становится центром песочных часов, через который, при выполнении упражнений, по чакрам позвоночника течет, замыкаясь на жезл, жизненная энергия — *ци*. Скоро вы сможете двигаться с легкостью и грацией.

Мандаринка появилась на земле за 10 тысяч лет до н. э. Основоположниками этой замечательной системы были врачи китайских аристократов — мандаринов. Целью ее было замедление процессов старения и профилактика болезней при эффективности и легкости освоения и малом времени на выполнение. Династия за династией, правитель за правителем, тщательно оберегая секреты учения, совершенствовали его. Китайцы много лет назад поняли, что следует направлять усилия на внутреннее оздоровление организма, поскольку именно там гнездятся источники хорошего здоровья, силы и долголетия. Мандаринка — комплекс упражнений сердечно-сосудистого и сердечно-респираторного направления. Упражнения позволяют сердцу легко снабжать кровью все тело при минимальном давлении. Упражнения абсолютно безопасны. Тело получит необходимую дозу активного действия, которое не превысит допустимых пределов нагрузки. Если у вас появится одышка, участится сердцебиение, если вы будете уставать, значит, вы неправильно следуете программе и приносите себе больше вреда, чем пользы. Мандаринка не отделяет одну часть тела от другой, упражнения выполняют всегда полностью, одно за другим, от 1-го до 17-го. Цель — оздоровление всего организма. Собираясь похудеть в талии, вы не должны упражнять только мышцы живота, нужно работать со всеми частями тела. Мандаринка обращена ко всем людям, подходит и для атлетов, и

для пожилых людей. Древние китайцы понимали, что нет на свете двух одинаковых людей и то, что полезно одному, не всегда полезно другому.

Упражнения достаточно энергоемки. Вы сами выбираете их продолжительность. Упражнения выполняются без напряжения и дают прилив бодрости. Вы сами формируете программу, а не программа вас. Мандаринка — прекрасный способ снять напряжение после работы, усталость, накопившуюся в теле в течение дня. Это клапан безопасности организма, регулирующий уровень стресса. Комплекс удобен, не возникает сомнений в правильности программы. Мандаринка — часть вас, она поможет излечить болезни, устранить физические недостатки, неприятные ощущения и общую депрессию, даст ответы на многие вопросы относительно общего здоровья и недомоганий.

Упражнения с жезлом можно делать в любых количествах и наиболее удобным для вас способом. Вы и только вы контролируете состояние собственного здоровья и должны сами заботиться о проведении профилактики. Выполняя упражнения, вы сможете сохранить юность, общий тонус, упругость мышц и гибкость тела. Упражнения не только восстанавливают, но и увеличивают кровоснабжение всех мышц и точек тела, сводят вероятность артритов и других хронических заболеваний к минимуму. Упражнения эти сердечно-сосудистые и сердечно-респираторные, и поэтому особенно ценны для современного человека.

Наши предки проводили долгие часы, работая физически: расчищая землю, возделывая поля, выращивая хлеб, вырубая деревья для жилья и топлива, строя жилища — они были вынуждены выполнять множество трудных задач, чтобы выжить, питаться, растить детей и победить врагов. У них не было ни механических, ни электрических приспособлений. У них не было универсальных магазинов и автомобилей. В XX веке человек, конечно, не сможет жить так, как прежде. В наш кнопочный век мы очень мало двигаемся, мы используем свою

психическую энергию, перекладывая всю физическую работу на машины и автоматы, и активно занимаемся спортом по телевизору. Мандаринка позволяет не только похудеть, но и содержать тело в прекрасной форме. Женщинам мандаринка поможет уменьшить размер своего платья, а мужчинам — размер костюма всего за несколько сеансов. Вы поразитесь, как быстро исчезают ненужные килограммы. Мандаринка идеальна для сгона жировых отложений, для поддержания тонуса мышц. Во время похудения мандаринка предотвратит обвисание кожи, появление морщин, придаст эластичность и упругость мышцам, а тело не станет рыхлым.

Следуя упражнениям, женщины смогут формировать свое тело по своему желанию, а мужчины будут рады дополнительной силе, которую они приобретут. Все приятно удивится появившейся в результате занятий жизненной энергии. Мандаринка не сложна, ее движения просты, легко запоминаются и очень эффективны, ее можно выполнять под музыку, что делает упражнения еще привлекательнее, она никогда не утомит, а после цикла упражнений вы будете чувствовать себя бодрым, свежим, готовым к любым видам деятельности. Мандаринка бодрит, но не утомляет, она гармонично активизирует все группы мышц без перегрузки. Другими словами, она дает то, чего не дает ни работа, ни спорт, ни массаж.

Мандаринка — идеальная система упражнений для всех, ею можно заниматься в любом возрасте, в любом состоянии. Она безопасна и эффективна, выдержала проверку временем и является исцеляющей системой. Она исправляет осанку и улучшает самочувствие, укрепляет все внутренние органы и повышает их жизнедеятельность. Используя ее, вы будете лучше дышать, а улучшение вашего самочувствия вызовет улучшение морального состояния.

Мандаринкой надо заниматься ежедневно, она должна стать образом жизни. Вы можете играть в теннис, гольф, заниматься плаванием, кататься на велосипеде. Ман-

даринка до «работы» будет идеальным входом в нее, а после «работы» — идеальным из нее выходом, она займет у вас от 15 до 20 минут в день. При выполнении упражнений вы испытаете чувство полета в облаках. После работы мандаринка восстановит силы, даст прилив бодрости, чувство свежести от выполнения упражнений. Она даст вам отдых и вознаградит в такой степени, что в это трудно поверить. Заниматься ею может каждый, нет ни возрастных рамок, ни каких-либо других барьеров, даже скептики поражаются, испробовав ее на себе.

Мандаринка предполагает выполнение упражнений с медитацией, как один из путей к расслаблению и очищению разума от тягот повседневной жизни. Не все сразу смогут переключить мозг на отдых или расслабление. В этом случае получите максимум пользы от физических упражнений. Упражняясь, следует до позиции ян делать 6 повторений, а затем от инь к ян сколько возможно. Лишь сам человек знает свои возможности. Упражнения построены в форме, зовущей к медитации, которая может быть сложной в начале. Главное, чтобы было удобно физически и морально комфортно. Расслабляйтесь, делайте упражнения медленно и постепенно, старайтесь понять их духовный аспект.

Система дыхания в мандаринке сочетает дыхание носом и ртом. Если у вас не получается, дышите, как обычно, обращая особое внимание на вдох и выдох. Вдыхайте глубже, выдыхайте полнее. Если нужен отдых, отдыхайте — нельзя насиловать себя. Отдыхайте, если вы не привычны к физическим нагрузкам. Дайте время своему телу на усвоение получаемой энергии. Если заниматься вдумчиво, то можно приучиться к любым физическим нагрузкам.

Последовательность упражнений менять нельзя. Все упражнения выполняют полностью в определенной последовательности, каждое является незаменимым звеном в цепи из 17 звеньев мандаринки. Если не можете принять нужную позицию, постарайтесь принимать наиболее близкую к ней позу.

Работа над отдельными участками тела возможна только после завершения всей программы мандаринки. Так, для того, чтобы похудеть более эффективно, надо давать нагрузку всем мышцам тела. Это активизирует нужный вам участок, улучшает кровообращение, уничтожает жировые отложения по всему телу. Весь комплекс из 17 упражнений делают всегда полностью. Время для занятий любое, но не раньше, чем за час до еды и спустя час после еды. Упражнения не делают сразу, встав с постели или перед сном.

Главное — убедить себя начать заниматься. Начав заниматься, вы почувствуете себя более энергичным. Если вы мускулисты крепки и здоровы — вам повезло в жизни больше. Однако любому человеку надо заниматься мандаринкой для активизации внутренней энергии. Единственным исключением являются те, кому нельзя заниматься физическими упражнениями по состоянию здоровья.

Бамбук — традиционный материал для изготовления жезла — снаряда для занятий мандаринкой, но можно использовать и любой другой. Идеальная длина жезла — не выше вашего плеча, а диаметр — 2—3 сантиметра. Бамбук крепкий, легкий, жесткий, традиционный материал, поддается резке и выжиганию.

Жезл конденсирует энергию человека во время занятий мандаринкой, а поскольку вы держите жезл в руках, то эта энергия циркулирует в вашем теле. Жезл — основание треугольника, стороны треугольника — ваши руки, что есть проекция энергетической пирамиды на плоскость, в которой находятся ваши позвоночные чакры. Жезл — проводник вашей биологической и космической астральной энергии, которая циркулирует по телу. В древности в жезл в определенных местах помещали кусочки меди, поскольку считали медь прекрасным проводником жизненной энергии. Добавочный вес не дает никакой пользы — чем жезл легче, тем лучше. Идеальный материал — бамбук. Неправильный захват жезла ведет к неверному выполнению упражнений мандаринки.

Жезл, кроме того, является прекрасным средством для подготовки к изучению единоборств.

Секреты древних

Древние китайцы анализировали все, что их интересовало в жизни. В Древнем Китае было известно о скелете, теле, нервной системе, биологической энергии, кровообращении не менее того, что знает наша наука. Они считали кровь красным драконом — символом жизни. Полагали, что для того, чтобы тело было жизнеспособно, дракон должен всегда находиться в постоянном движении — циркуляции. Древние считали, что человек должен быть активным физически и духовно, они нашли причину очевидного ухудшения состояния здоровья людей, не занимающихся трудом и физическими упражнениями, пришли к сути и важности хорошего кровообращения и воздействия плохого кровообращения, определили основополагающие принципы физиологии, анатомии, траволечения, массажа и иглоукалывания. В древности почитали лекарей, занимавшихся превентивной, предупредительной медициной, укреплении организма до заболевания. Врачам платили, если пациент был здоров, и ничего не платили в случае его заболевания. Наиболее искусным лекарям разрешалось лечить членов царских семей. Все силы эти лекари прилагали к тому, чтобы их пациенты не болели, поскольку при смерти пациента казнили и лечащего врача. Древние медики предпочитали практиковать предупредительную медицину.

Иглотерапия считалась как лечебным, так и предупредительным средством, она применялась и для улучшения общего самочувствия. Считали, что сознание, тело и дух человека должны быть едины. Иглотерапевты и целители полагали, что упражнения являются лучшим решением духовных и физических проблем человека. Мандаринка стала прерогативой знати, а наиболее сильные из

них соревновались за обладание званием Мастера. Мастера служили мандаринам и даже самому императору и его семье. Неизвестно, как глубоки корни мандаринки, но можно с уверенностью говорить о том, что это первая известная совершенная программа упражнений. Китайцы получили хорошие возможности для ее совершенствования. Считается, что искусство тай-цзицюань появилось около трех тысяч лет назад, а иглотерапия — около пяти тысяч лет назад, хотя и не так много было написано о них до нашей эры. Мандаринку долгое время держали под покровом тайны и практиковали только аристократы, которые старательно хранили ее секреты для себя. Великие Мастера обучали на площадках дворцов мандаринов.

Инь, ян и ци-энергия

Мандаринская гимнастика имеет свои правила, помогающие понять ту обстановку и условия, в которых она развивалась. Основными ее принципами являются инь, ян и ци. Расслабляйтесь, выполняйте упражнения медленно, стремясь понять их смысл. Физическая и биологическая энергия человека активизируется от упражнения к упражнению комплекса.

Совершенное здоровье для самих китайцев означало баланс и сосуществование в природе двух противоположностей, называемых инь и ян. Энергией ци сначала обозначали дыхание или воздух. Потом ци называли энергию, циркулирующую по телу. Если инь и ян находятся в балансе, а ци надлежащим образом циркулирует, то этому соответствует совершенное здоровье. Если инь и ян — эти две полярные энергетические силы — конфликтуют и одна господствует над другой, отказываясь вступать во взаимодействие, то из этой дисгармонии рождаются болезни и другие проблемы. Инь и ян постоянны, всегда существуют и взаимодействуют друг с другом, поддерживая циркуляцию энергии ци. Человеку и приро-

де присуща полная гармония отношений. Вот суть мира и жизни. Инь и ян присутствуют везде, в любом проявлении жизни. Действие одной из составляющих в отдельности несовершенно. Их взаимодействие ведет к совершенству. Инь может проявиться только вследствие существования ян, и наоборот. Рождение и смерть, жара и холод, мужчина и женщина, вдох и выдох, ночь и день, болезнь и здоровье — энергия, рожденная гармонией инь и ян, существует только в движении. Вдох есть инь, выдох есть ян. Вы дышите, снабжая энергией красного дракона — кровь в движении по вашему телу. Ци передается по энергетическим путям тела, называемым меридианами, она течет по естественным маршрутам и циклам. Любое прерывание или остановка движения проявляется при нарушении баланса инь и ян, в болезнях. Ни одна из этих составляющих не должна существовать длительно без взаимодействия с другой. Если вы достигнете успеха в этом взаимодействии, то значительно увеличите свой энергетический уровень. Вы откроете баланс самой жизни. Китайцы поняли: чтобы правильно жить, надо все делать умеренно. Так, мужчины (ян) должны быть сильными и крепкими, но с элементами инь в них, чтобы лучше понимать свою женскую противоположность (уметь сострадать, жалеть, любить). Женщины (инь), с другой стороны, должны быть женственными, но с элементами ян — стойко переносить невзгоды. Опять замкнутый круг. Со временем вы обнаружите течение внутри себя энергии ци, радостное чувство жизнелюбия охватит вас. Вы не будете изнуренным после упражнений. Это можно сравнить с постоянным и переменным током. Вы сможете сознательно заряжать и разряжать свои жизненные батареи с помощью этих стимулирующих упражнений. Всплеск энергии ци даст вам хорошее самочувствие в ходе тренировки с жезлом, поможет установить инь—ян баланс. Мандаринка отличается тем, что она сохраняет энергию жизненного равновесия, создает гармонию физических и духовных

качеств. Кто ведет сидячий образ жизни, не тренируется, физически не трудится, не занимается спортом, тот истощает свою жизненную энергию своей неактивностью. Эффективная циркуляция крови, циркуляция ци-энергии, очень полезна для хорошего самочувствия человека. Только пассивность может быть причиной слабости. Придерживайтесь умеренности, помните о балансе инь и ян. Старайтесь найти золотую середину.

Элементы мандаринской гимнастики

Существует много интригующих историй о том, как были разработаны эти упражнения. Китайские придворные медики изучали повадки различных животных в поисках системы упражнений. Они изучали диких животных для понимания источников их огромной силы и выносливости и обнаружили три различных цикла жизни животного: первый — охота, второй — трапеза и отдых, третий — тренировки и игры в охоту. Там, где властвует закон джунглей, тренировка очень важна. Домашние животные, не зависящие от охоты в получении пищи, усердно упражняются в утренние часы. Те из них, кто не делает этого, кто ленится, разъедаются, часто страдают разными болезнями и быстро умирают. Вот еще доказательство важности упражнений для животных. Создатели мандаринки изучили не только движения животных, они показали, что человек и животное одинаково гармоничны, похожи в движениях, а движения человека, работающего с жезлом, похожи на движения животного. Жезл из бамбука служил для мастеров отличным партнером, тоже являющимся частью природы. Жезл становится звеном между прошлым и настоящим. Он необходим человеку сейчас, как и тысячи лет назад, и будет нужен еще тысячи лет. С жезлом, с реальной защитой, вы можете выполнять движения подобно животным:

наклоны, прыжки, толчки, вытягивания, кручения и повороты. Все эти движения улучшат координацию, баланс, осанку и подвижность, что будет работать на результат и в занятиях спортом, и в жизни.

Стадии упражнений

Упражнения с жезлом включают 5 базовых элементов — стихий: Земля, Металл, Вода, Дерево и Огонь, их всегда выполняют между начальной инь- и конечной ян-фазами каждого упражнения. Но главное и самое важное — комбинация элементов образует бесконечный цикл окружающего мира: прошлое, настоящее и будущее. Упражнения с жезлом и их движения всегда выполняются от инь к ян, через пять элементов стихий, расположенных друг за другом: I — Земля, II — Металл, III — Вода, IV — Дерево и V — Огонь. Эти элементы — стихии — связаны с пониманием жизненного цикла. Жезл объединяет 5 стадий с инь и ян. При этом с помощью тренировок прогревается каждая часть тела до достижения конечной ян-стадии. Владелец автомобиля при температуре -40°C не сможет сразу же завести его и двинуться с места. Поэтому он даст машине постоять с включенным двигателем, пока мотор не прогреется. Ваше тело, по аналогии с автомобилем, тоже необходимо разогреть, но с еще большим вниманием и заботой.

Полная последовательность упражнений

Начальная стадия инь, переходим к первой стадии — Земля — и возвращаемся в инь, далее к стадии Металл, проходя через Землю, и возвращаемся в Инь, затем двигаемся к стадии Вода, проходя Землю и Металл, и обратно в инь, затем двигаемся к стадии Дерево, проходя стадии Земля, Металл и Вода, и снова в инь, затем к стадии

Огонь, проходя четыре предыдущие стадии, и возвращаемся в инь. После этого двигаемся от инь к ян столько раз, сколько удобно. Работая и нагружая мышцы, от расслабления и сжатия инь к ян — полному растяжению по пяти стадиям и между ними, вы получите рациональную систему упражнений. Циклические расслабления и напряжения мышц и связок в значительной степени стимулируют все тело. Они наиболее подходят тем, кому необходимо рационально двигаться, исходя из самочувствия, времени, которое вы готовы уделять себе, и программы, выбранной вами для себя. В системе стадий лежит секрет успеха всей программы. Например, женщина 80 лет может исполнять упражнения вместе со своим внуком, но при этом каждый выполняет их на своем уровне. Бабушка установит свою инь-стадию только на уровне стадии Металла внука. Но это не имеет значения, так как каждый получает из упражнений то, что ему подходит. Ян-стадия каждого упражнения только представляет вам окончательное положение, к которому вы должны стремиться. Но есть люди, которые не смогут достичь ян-уровня. Слушайте свое тело и приближайтесь к ян-стадии, выполняйте столько движений от инь к ян, сколько вы сможете себе позволить.

Дыхание

Если ваш мозг в течение определенного времени не получает необходимого количества кислорода, то возможны его заболевания и даже смерть. Человеческий организм есть чудо создания и функционирования, каждый обязан заботиться об этом совершенном механизме, снабжать его пищей, укреплять и тренировать. В среднем легкие человека имеют объем от 3 до 5 литров, но большинство людей дышат поверхностно (впустую) — вдыхают и выдыхают около 0,5—1 литра воздуха за один раз — их легкие работают только на этот объем и не используются на полную мощность. В легких

остается отработанный воздух, который способствует утомляемости и вызывает заболевания. Само поверхностное дыхание — недуг. Тренировка глубокого дыхания настолько легка, что непростительно не сделать ее привычкой. В среднем человек делает 17 дыхательных движений (вдох и выдох) в минуту. Чем меньше глубоких дыхательных движений в минуту, тем лучше дыхание. От 4 до 8 глубоких вдохов в минуту является идеалом. Надо выполнять это свободно и естественно, а главное, без концентрации внимания на этом, и глубокое дыхание станет привычным. Дышащие глубоко люди способны дышать в три раза эффективнее среднего человека. Выполняя все эти условия, вы будете в отличной форме постоянно. Осложнения бывают у тех, кто тренируется от случая к случаю, ведет сидячий образ жизни, активизируясь лишь в выходные. У них возможны приступы, растяжения мышц, связок и сухожилий, боли в пояснице, тучность и другие осложнения, а виной всему — вредная привычка переутомлять свой организм. Если вы занимаетесь спортом, обязательно соедините свои тренировки с мандаринской гимнастикой, и избавитесь от многих проблем со здоровьем. Ваше дыхание будет быстрее восстанавливаться после тренировки. Постепенно вы сможете переносить жизненные стрессы легче. Ваши легкие будут работать эффективнее, без труда выделяя кислород и углекислый газ. Капилляры, подходящие к легким, за счет увеличения глубины дыхания захватывают больше кислорода. Вы вдыхаете больше кислорода потому, что объем ваших легких увеличивается, и работают они эффективнее — дыхание становится легче. Вы будете удивляться объему ваших легких и дыханию после попыток соединить методы глубокого дыхания с мандаринкой. Выдох, несомненно, играет наиболее важную роль в процессе дыхания, но большинство людей акцентируют внимание на вдохе. Для хорошего самочувствия выдох должен быть в два-три раза длиннее вдоха, а хороший тест на дыхание должен контролировать не

только то, как глубоко вы вдыхаете, но и насколько полно выдыхаете.

Глубокое дыхание

Итак, соотношение должно быть 1 к 2. Добиться этого можно только практикой. И это уже будет большое достижение. Важно с помощью выдоха освободить легкие от токсичных отходов, от застойного воздуха, накапливающегося там. Выработайте привычку концентрировать внимание на удалении этого воздуха из легких. Начните с вдоха за 3 секунды, выдоха за 6 секунд, далее 4 секунды к 8 секундам, 5 к 10, 6 к 12. Начните с 3 к 6. Упражняйтесь на этом уровне несколько дней. После освоения переходите к следующему уровню.

Осмысленное дыхание

Этот метод осваивают в тесной связи с созерцательным аспектом мандаринки, стадиями упражнений и медитацией при работе с жезлом. Осмысленное дыхание предполагает соотношение вдоха и выдоха 1 к 3. Вдыхайте через нос, а выдыхайте через рот. Концентрируйте внимание на жезле. Выдыхая через рот, делайте «пуф» губами. Концентрируясь на таком дыхании, вы сможете вдыхать и выдыхать больше воздуха. Постарайтесь освоить эту систему, но не спешите. В большей степени сконцентрируйтесь на мандаринке — выполнении упражнений с жезлом.

Комбинированное дыхание

Этот метод служит для улучшения снабжения организма кислородом. Вдох осуществляйте через рот и нос, а выдох — через рот.

Итоги

Глубокое дыхание должно быть (или стать) естественным. Для эффективности дыхание должно быть расслабленным, как

при физических нагрузках, так и в покое. Мандаринка сочетает глубокое дыхание с движениями жезла и тела. Движения в мандаринке должны быть плавными и грациозными, как бы вытекающие из вашего дыхания. Глубокое дыхание — путь к насыщенной жизни.

Плоская пирамида

Китайцы открыли зависимость между жезлом и пирамидой, хорошо представляя себе огромную энергию, которую генерировали пирамиды. Они понимали, что источником энергии является сама треугольная форма пирамид... Китайцы установили, что обычная бамбуковая палка, удерживаемая определенным образом, тоже становится проводником энергии аналогично древним пирамидам. Энергия проекции пирамиды на плоскость (плоской пирамиды), проходящую через позвоночник, является основным источником жизненной энергии в мандаринке. Если правильно держать жезл и совершать с ним определенные движения, то проявляется энергия ци, текущая по позвоночнику. Ци течет по позвоночным чакрам, через жезл и руки, вызывая легкое головокружение, наэлектризованность. Такие возбуждающие ощущения побуждали весьма скрупулезно изучать эти движения и стойки. Бесспорным является то, что, удерживая жезл широким хватом, вы создаете энергетический треугольник. Вы становитесь объектом воздействия космической энергии, с центром приложения в вершине треугольника, со сторонами — вашими руками и жезлом в ваших руках в основании. Жезл становится проводником, который позволяет этой энергии тянуть, толкать, поднимать, опускать, вращать или сгибать вас так аккуратно и легко, что вы просто не узнаете себя, проходя через все стадии. Жезл дает именно ту нагрузку, которая необходима, чтобы делать упражнения. Он необходим не только для равновесия, но и для коррекции фигуры и формирования осанки.

С жезлом вы двигаетесь от одного упражнения к другому мягкими ритмичными движениями. Двигаясь и растягиваясь, вы обнаружите в себе легкость и грацию, о которых и не подозревали. Принцип «отдай через жезл — возьми через жезл» является тренировкой равновесия и выносливости, делает жезл единственным в своем роде проводом, поддерживает поток биологической ци-энергии через вас, и эта энергия никогда не покидает вас. Размер жезла не выше плеча, диаметр — толщина большого пальца.

Подготовка к занятиям

Стадии и стихии упражнений мандаринки следующие: инь — начальная стадия упражнения, ян — конечная; стихии упражнений: Земля; Металл; Вода; Дерево; Огонь.

Концентрируйтесь на каждой стадии и стихии, почувствуйте внешние воздействия, пользуясь системой элементов-стадий и размышляя. Вы осмысленно двигаетесь и стараетесь почувствовать новое, непонятное и в то же время приятное ощущение «чар востока». Теплые волны обволакивают, а жар внутри вас вздымает энергию. Медитация с жезлом дает возможность не потеряться и наблюдать за собой со стороны, создавая свои видения. Вы становитесь зрителем и участником, где мозг и дух вами полностью контролируются. Заниматься вы сможете там, где сможете расслабиться и сконцентрироваться. Все необходимо делать тихо и спокойно, без лишних волнений. Главное отключиться, успокоиться, полностью расслабить мозг и тело, думать только о том, когда тело будет полностью контролироваться вашим сознанием. Откройте дверь в вашем сознании и разрешите телу войти туда. Чтобы перейти к новому уровню медитации, вы можете держать жезл двумя руками, образуя пирамиду, снабжающую тело энергией. Вы готовы пройти 5 стихий и ощутить единство мыслей, тела и духа.

На начальной инь-стадии: вы — дух, никого не знаете, думаете только о том, что живы и ничего не знаете, никогда не видели света, не слышали звука, очень восприимчивы. Ваши чувства сосредоточены и готовы воспринимать. Вы — это маленькое пятнышко на ослепительной поверхности пустыни. Ни звука, ни ветерка, только теплые лучи света откуда-то из небесной голубизны. Вы спокойны, ни одного движения, чувствуете: скоро неподвижность нарушится, давая вам понять, что вы здесь, что вы существуете, видите землю.

В стихии Земли: вы уже не в пустыне, а в тропическом лесу, среди деревьев с зелеными ветвями, цветами, виноградными лозами. Вы поглощены этой зеленью, этой листвой, видите вдалеке странные яркие лучи света.

В стихии Металла: вы идете по равнине к пирамиде из металла, уходящей своей вершиной высоко в небо. Мощная волна энергии пронизывает вас. Вы способны понять все. Вы стремитесь к вершине, но не видите еще ее полностью. Вы ощущаете некое звучание, мерный гул водопада.

В стихии Воды: пирамида позади. Впереди голубой океан, уходящий в бесконечную даль. Прибой наступает на белую прибрежную полосу, гипнотизирует своим мерным движением. За спиной слышится мощный гул текущей воды и, оглянувшись, вы видите гигантский поток чистой, прозрачной воды, стекающий с вершины пирамиды, через горы в океан, образуя водопад. Вы полностью захвачены видом водопада, входите в воду и попадаете во власть прибоя. Огромная волна выносит вас на берег. Впереди — гигантский лес.

В стихии Деревя: вы идете в лес, чувствуете сладкий озноб. Вокруг разные деревья, как по размеру, так и по форме. Ветви, подобно человеческим рукам, ритмично колеблются над вашей головой. Вы попадаете в такт этих колебаний, которые более сильны, чем волны морского прибоя. Ветер подул, и они движутся в такт ему. Все, что вы видели — это рост, пример того, что дает природа. Вдруг вся ее сила и энергия соби-

рается в единое целое и начинается тропический ливень. Сверкают молнии, гремит гром. Удар, дым, пламя, и вы видите, слышите, чувствуете огонь.

В стихии Огня: вы испытываете небывалые чувства, оказавшись в этом пекле. Это тепло и очарование вызвано поглощением энергии Деревя для жизни Огня. Вам жарко, пора уходить отсюда, наступает ночь. Вы видите мерцающий свет луны, причудливое свечение звезд, созвездий и галактик.

На конечной ян-стадии: вы возноситесь вверх в небо, попадаете в другой мир, парите между звезд. Ян наиболее впечатляющая стадия, конец познания. Можно оглянуться назад, докопаться до смысла стихий, понять, что каждая из них есть часть единого целого, что в ян-стадию вы сможете попасть только из инь, пройдя все 5 элементов.

Последовательность не может быть изменена — это цепочка, путь, лестница. Вы осознаете, что можете вернуться в инь и снова прийти сюда, в ян, проходя элементы. Вы должны помнить, что только благодаря этим элементам вы попали сюда, в ян. Метаморфоза: от спокойствия к плодородию, затем к твердости, питанию, росту, к энергии вселенной. От ян вы идете, пока видны светло-желтые планеты, медленно вращающиеся вокруг осей, с островками зелени, голубизны, белого, красного, черного и коричневого цвета. Вы медленно переходите в мир белого. Это пустыня под горячим солнцем. Вы хотите и знаете, как снова попасть в космос, как пройти отдельные этапы пути. Вам необходимо в пустыне перезарядить энергию перед путешествием. Вы снова спокойно стоите посреди жаркой белой пустыни. В руках у вас жезл, знания и путь во Вселенную. Теперь жезл — вам слуга и ваш защитник.

Хват жезла

В одиннадцати упражнениях с жезлом используют широкий хват. При широком хвате кисти рук удерживают жезл с обоих

концов, суставами пальцев вверх, ладонями вниз, мизинцы обеих рук либо сжимают жезл с торцов, либо крепко фиксируют его, охватывая с боков. Тренируйтесь, пока не почувствуете удобство и комфорт, пока жезл не перестанет вам мешать.

Позиции жезла

При выполнении упражнений жезл может быть впереди, сзади, сверху, сбоку и т. д. — для каждого упражнения жезл занимает определенные, присущие лишь этому упражнению начальное, конечное и промежуточные положения. Правильная траектория жезла во время упражнения — очень важный критерий. Путь волны энергии ци по мышцам строго определен для каждого упражнения — спокоен, скоординирован, тело расслаблено.

Паузы в упражнениях — в строго определенные моменты и без задержки дыхания. Время выполнения упражнения старайтесь не увеличивать и не уменьшать, так чтобы ритм не сбивал дыхание. Не закрепощайтесь, двигайтесь плавно и ритмично, переходя от одного элемента к следующему.

Ритм

Темп и скорость индивидуальны. Никуда не спешите, особенно в ущерб качеству, скорость и рекорды не нужны никому, и в первую очередь вам, так же как и медлительность. Успокойтесь, расслабьтесь, настройтесь на мандаринку, постарайтесь найти свой ритм упражнения. Жезл и тело — подвижны, поэтому все движения выполняются без затруднения и красиво.



1
Жезл спереди



2



3



4



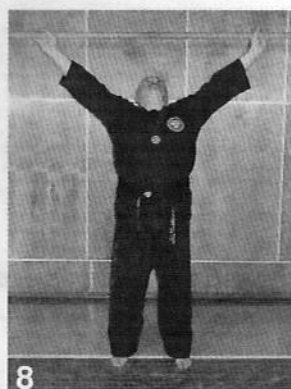
5
Жезл сзади



6



7



8
Жезл сверху

Положения жезла

Жезл и человеческое тело образуют конструкцию в форме треугольника — проекции пирамиды на плоскость. Правильность и легкость выполнения упражнений зависят от конструкции «жезл — тело» относительно центра тяжести. Жезл — это основание треугольника, ваши руки — его стороны, вершина на позвоночнике, тело — источник энергии. Вершина формирует движение жезла или конструкции «жезл — тело», инициируя циркуляцию ци-энергии по меридианам, поддерживает движения крови в форме прилива — отлива. Жезл — передатчик энергии, человек — приемник. Когда жезл поддерживается телом — энергия сохраняется; при движении жезла от тела или к телу энергия излучается — эффект разомкнутых и замкнутых клемм. При слитном движении жезла и тела энергия ци циркулирует в «цепи».

Вот сущность активизации мандаринкой ци-энергии внутри человека. Только после упорных тренировок вы сможете почувствовать эту циркуляцию ци внутри себя. Это проявится в сильном жаре на коже. Ци-энергия разливается по мышцам, ощутите ее движение как теплую волну, бегущую по меридианам тела. Начиная с этого момента вместо утомления мандаринка будет давать ощущение бодрости и блаженства, упражнения с жезлом будут омолаживать организм. Движения в мандаринке координируются дыханием. А дыхание координируется упражнениями.

Стойки

Критерии: удобство, расслабленность, баланс.

Закрытая: пятки вместе.

Средняя: расстояние между пятками — полторы стопы.

Широкая: расстояние между пятками — три стопы.

Комплекс упражнений мандаринской гимнастики

Упражнение № 1

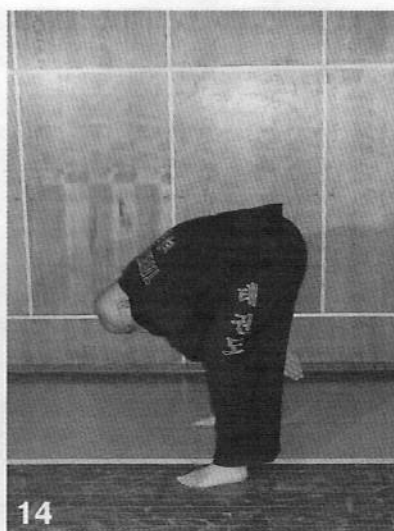
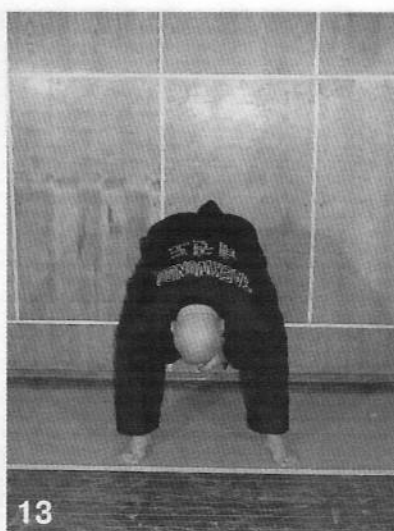
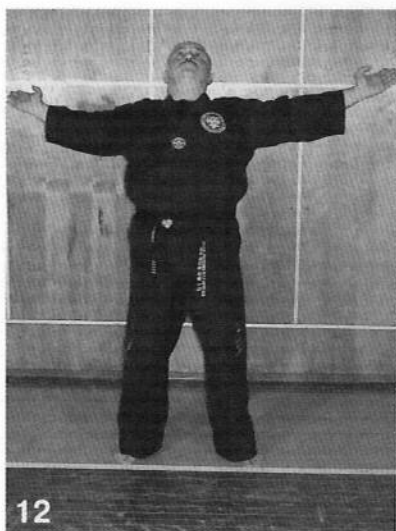
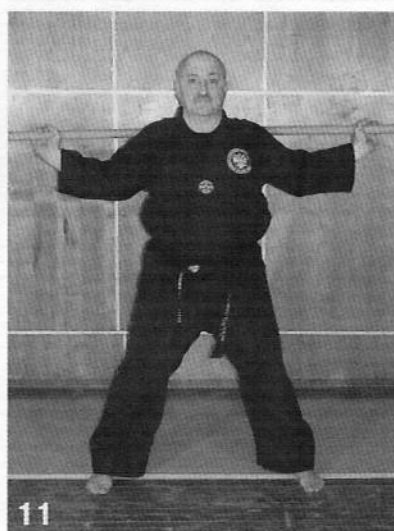
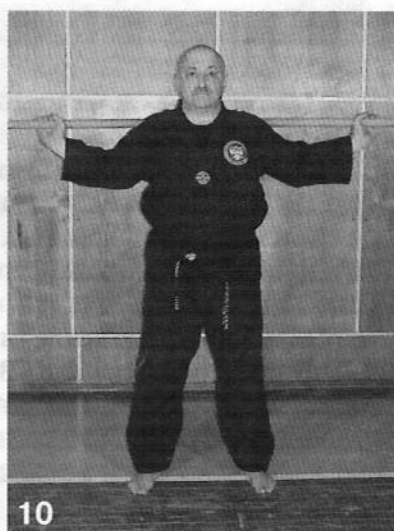
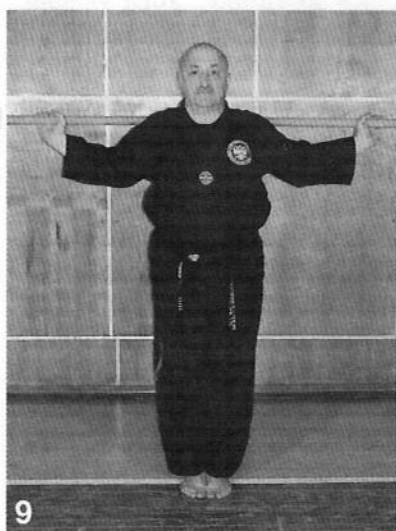
«Журавль вытягивает шею»

Упражнение будит жизненную энергию. Жезл не нужен. Движения сочетаются с глубоким дыханием. Задача — подготовиться, активизировать циркуляцию крови, разбудить мышцы. В подходящем ритме проходят элементы упражнения. Существует несколько вариантов вытягивания шеи. Упражнение поможет уменьшить закрепощение и боль в мышцах, возникающую в начале новой программы. Чувство неудобства быстро исчезает. Упражнение бодрит. В сочетании с глубоким дыханием упражнение активизирует мышцы и ток крови. Не волнуйтесь, если вы сначала будете уставать и задыхаться — это пройдет. Упражнение поможет уменьшить любую негибкость и болезненность в начале выполнения новой программы упражнений. По мере продвижения любое чувство неудобства быстро исчезнет. Это упражнение является наиболее эффективным из тех, где жезл не используется. Именно поэтому древние китайцы выбрали его как начало мандаринки. Ваше тело и руки имитируют размах крыльев гигантской птицы, готовящейся к полету. Вы будете вытягиваться на носках, чтобы достичь полной растяжки, что тоже вырабатывает энергию. Затем вы складываете опущенные руки в позицию молящегося; эта поза считалась древним средством для активизации ци-энергии внутри себя. Вы обнаружите, что эти растягивающие и сгибающие движения заставят работать все мышцы и активизируют ток крови, поскольку вы будете глубоко дышать. Упражнение готовит для последующих элементов, и вам захочется делать его больше и больше.

Многие сначала считали, что находятся в «хорошей физической форме», но, к своему удивлению, обнаружили, что они задыхаются после нескольких повторений.

Не волнуйтесь, если вы реагируете так же. Ни одно упражнение курса сразу легко не выполняется. Если правильно использовать систему положений, вы приспособитесь к ним и получите максимальную пользу. Дайте себе время, чтобы привыкнуть. Если отнесетесь легкомысленно к упражнению, то увидите, что вам трудно сохранять равновесие. Будьте терпеливы — и одолеете эти движения. Встаньте прямо, в широкой стойке, поднимитесь на носках и

вытягивайте руки вверх и в стороны, наклоняя голову назад, прогибая спину, делая глубокий вдох. Стоя на пальцах ног, отведите руки назад и вытягивайте их как можно дальше. Опуститесь на всю ступню. Руки впереди, в позе монаха. Руки назад между ног, глубокий выдох, когда сгибаетесь, колени немного согнуты. Делая это упражнение, установите удобный темп, дышите глубоко. Повторите это упражнение не менее 9 раз.



Упражнение № 2

«Восход»

Разогревает мышцы и готовит тело к мандаринке. Исходное положение инь. Встаньте в широкую стойку. Возьмите жезл широким хватом над головой. Спина прямая и слегка отклонена назад. Поднимая жезл вверх, вставайте на пальцы ног, глубоко вдыхая. Опуская жезл, становитесь на полную стопу, выдыхая глубоко и полно.

Положение 1. Опустите жезл на ключицы спереди, делая выдох, опуститесь на стопы, возвратитесь в инь — поднимитесь на цыпочки, потянитесь, делая вдох.

Положение 2. Опуститесь на стопы, немного согните колени. Жезл положите на грудь, на 15 см ниже, чем в положении 1, выдох. Вернитесь в инь — вдох, тянитесь вверх.

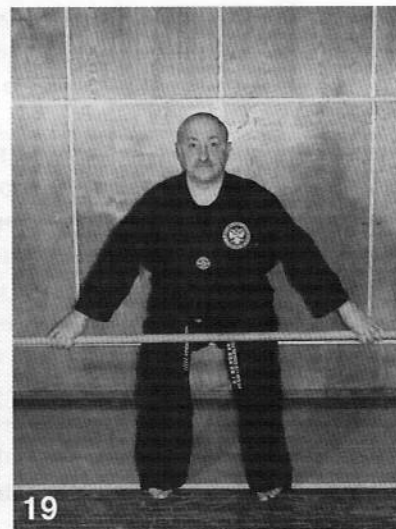
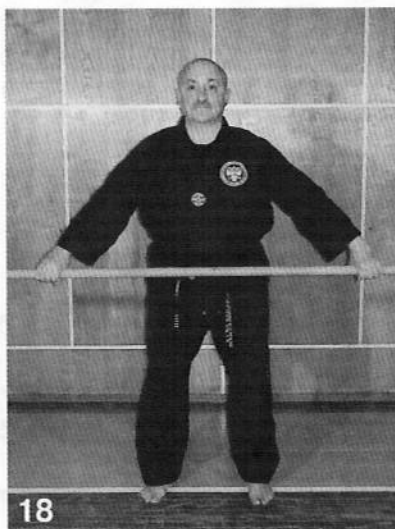
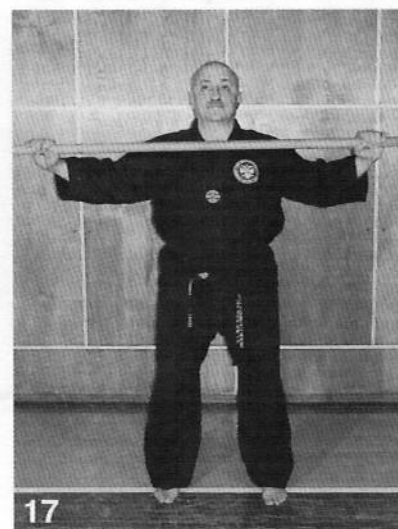
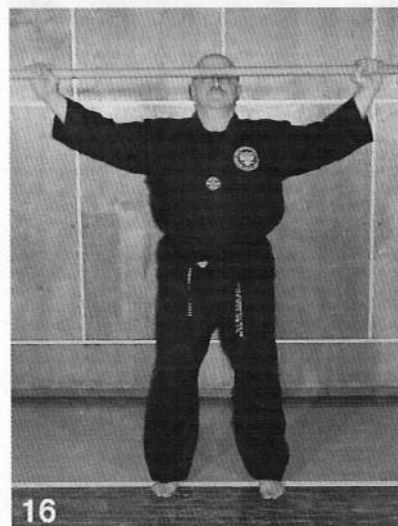
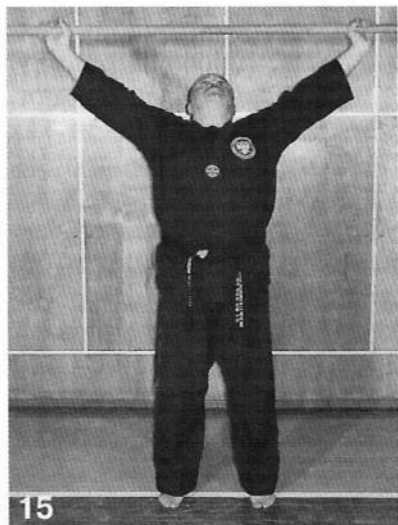
Положение 3. Жезл опустите до пупа, присядьте, выдох. Вернитесь в инь — вдох.

Положение 4. Жезл на 10 см ниже пупка — выдох. Вернитесь в инь — вдох.

Положение 5. Жезл опустите на бедра, присядьте — выдох. Вернитесь в инь — вдох.

Конечное ян-положение. Жезл опускается на 10 см ниже, присядьте — выдох. Спина прямая. Вернитесь в инь — вдох.

Повторите положения инь—ян—инь, пока вам легко. Конечное ян-положение. В этом упражнении важно сохранять равновесие и спину в вертикальной плоскости. Конструкция «тело—жезл» создает запас энергии, которая во время движения жезла циркулирует от копчика к макушке.



Упражнение № 3

«Снятие кожи с осьминога»

Работают мышцы плеч, шеи, рук, груди, спины и талии. Очень хорошее упражнение для дыхания, лечит артрит рук, спины, плеч и суставов верхней части тела, малую подвижность суставов. Жезл внизу — ян — вдох, жезл вверх — инь — выдох. Проходя стихии, опускайте жезл все ниже и ниже за спину и поднимайте его все выше и выше. Инь: стойте прямо в средней стойке, взяв жезл широко, поднимите его над головой, не поднимаясь на пальцах ног. Локти выпрямлены. Середина жезла над основанием шеи.

Стихия I — Земля: вдыхая, опустите жезл до затылка, выдыхая, вернитесь в инь.

Стихия II — Металл: опустите жезл до основания шеи — вдох, вернитесь в инь — выдох.

Стихия III — Вода: жезл касается лопаток.

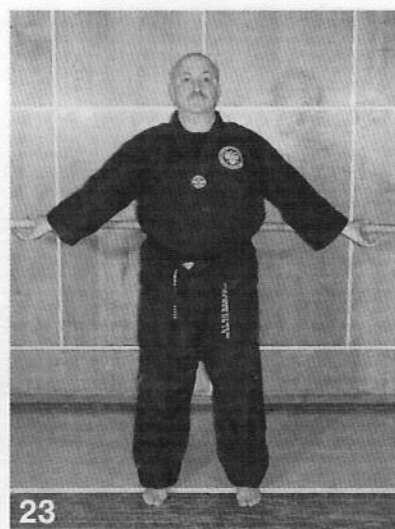
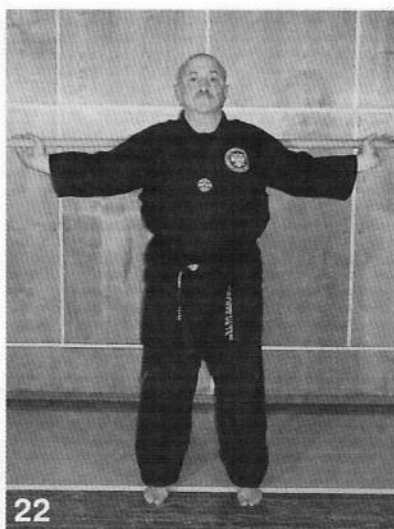
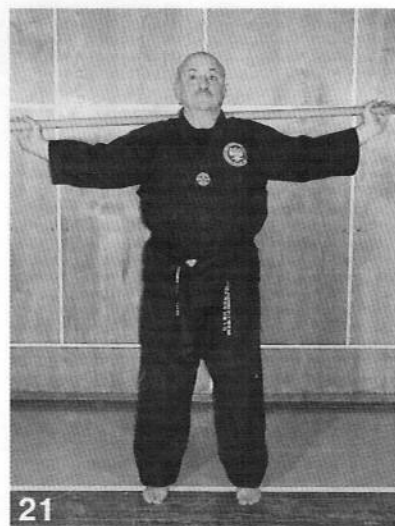
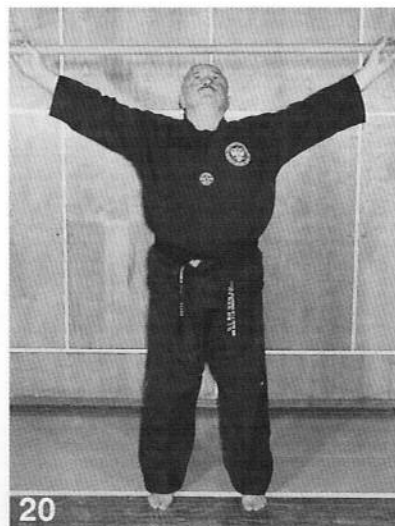
Стихия IV — Дерево: жезл на 10 см ниже лопаток.

Стихия V — Огонь: опустите жезл до поясницы.

Ян: дотроньтесь жезлом до ягодиц, выдох, локти выпрямляйте, инь, вдох.

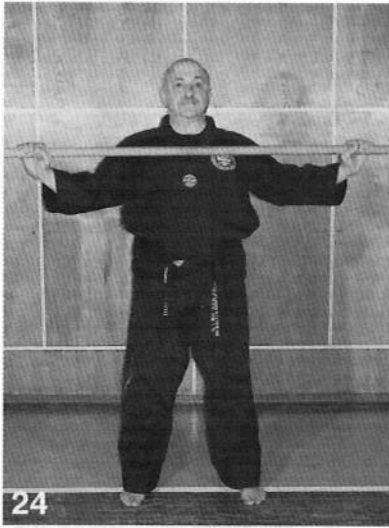
Инь—ян—инь-фаза: жезл как можно выше, локти прямые. Опуская жезл, держите его как можно ближе к телу, царапая им спину. Вниз — вдох, вверх — выдох.

В ян — задержка дыхания на одну секунду. Поднимая жезл, старайтесь достать до неба. Должно появиться ощущение, что жезл тянет вверх. Опуская жезл, тяните его вниз и вдавливайте к центру земли. Это дает хорошее ощущение растяжки. Во время упражнения жезл за спиной, а ноги неподвижны. Энергия пульсирует от копчика к макушке.



Упражнение № 4

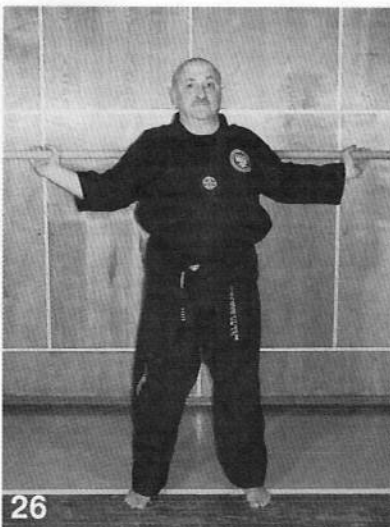
«Змея»



24



25



26



27

Работают мышцы шеи, плеч, рук, груди, спины и талии. Упражнение стимулирует циркуляцию крови в суставах за счет равномерных покачиваний жезла,двигающегося вокруг туловища.

Инь: встаньте прямо, ноги в средней стойке, жезл держите широким хватом прямо перед собой, на уровне плеч.

Земля: взмахните правой рукой влево вверх, налево над головой, движение жезла по восьмерке, дотрагиваемся до шеи, вдох. Назад в инь, поднимая левую руку над головой, выдох. Вдох, жезл движется от инь к Земле, вдох. Выдох, инь-положение.

Металл: из инь пошлите жезл по кругу над левым плечом, прокатите его по плечам, вдох. Продолжайте движение жезла над головой и правым плечом до тех пор, пока он не окажется в инь перед вами, выдох.

Вода: двиньте жезл над левом плечом, коснитесь лопаток, вдох. Вращайте жезл над

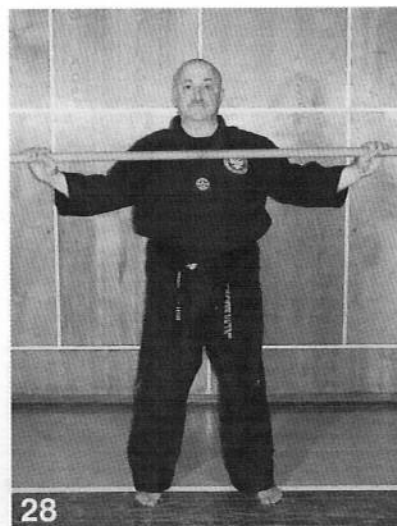
головой и правым плечом, пока не вернетесь в инь, выдох.

Дерево: теперь коснитесь середины позвоночника, вдох, инь, выдох.

Огонь: теперь касайтесь поясницы, вдох, инь, выдох.

Ян: касайтесь середины ягодиц, вдох, инь, выдох.

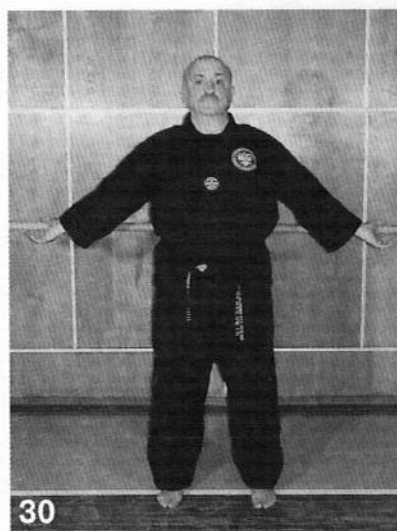
Повторяйте инь—ян—инь-фазу, пока легко. В ян задерживайте дыхание на 1 секунду. Руки прямые, локти не согнуты. Начиная движения по восьмерке, двигайте жезл по кругу, глубоко вдыхая. Следите за локтями. Когда жезл в ян, задерживайте дыхание на 1 секунду. Завершая восьмерку, двигайте жезл по кругу вперед, вдыхая как можно глубже. Энергия, накопленная на копчике, течет по позвоночнику до макушки. В инь остановка на 1 секунду. Если в инь не задерживать дыхания, будет размахивание жезлом.



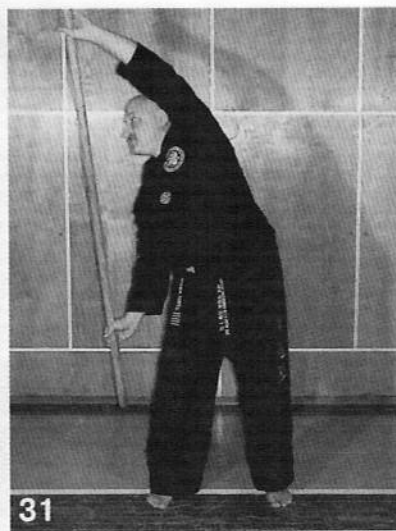
28



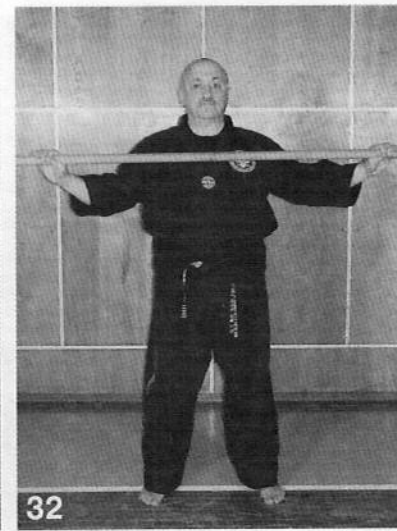
29



30



31



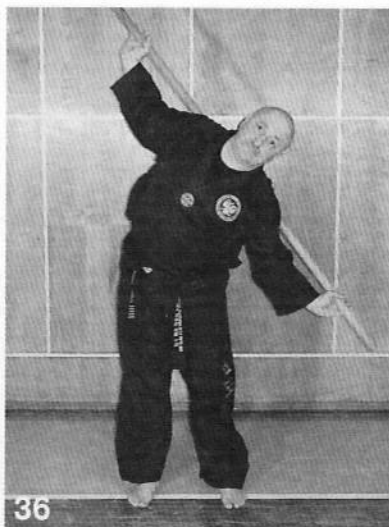
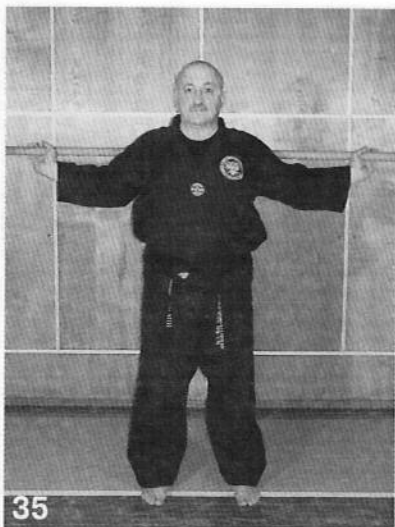
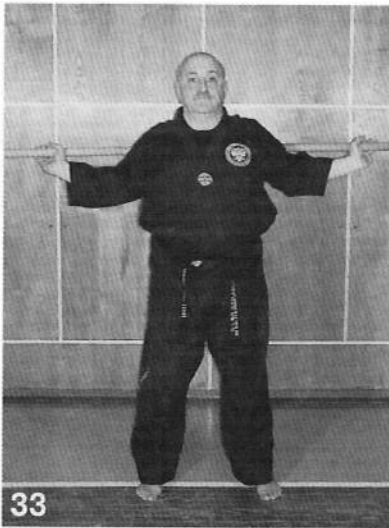
32

Упражнение № 5 «Дергать дракона за усы»

Инь: встаньте прямо — ноги в средней стойке. Жезл лежит на плечах за шеей. Хват широкий. Спина прямая, подбородок вверх. Смотрите прямо перед собой. Во время выполнения упражнения голова не поворачивается и не наклоняется, колени прямо.

Земля: начните с поворота верхней части тела по кругу вправо, выдвигая левый локоть вперед на угол, показанный на фото. Выдох как можно глубже. Вернитесь в исходное положение, глубоко вдыхая. Пауза — задержка дыхания на 1 секунду. Наклоните туловище влево, как можно глубже выдыхая. Инь — вдох.

Металл, Вода, Дерево и Огонь: держите колени прямыми, ступни параллельны,



твёрдо стоя на полу. Ноги хорошо тянутся, если не сгибать колени.

Янь: жезл при поворотах удерживают в плоскости боевого сечения, а при наклонах локти касаются бедер.

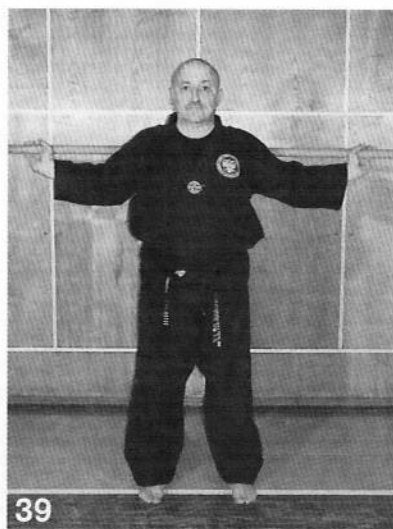
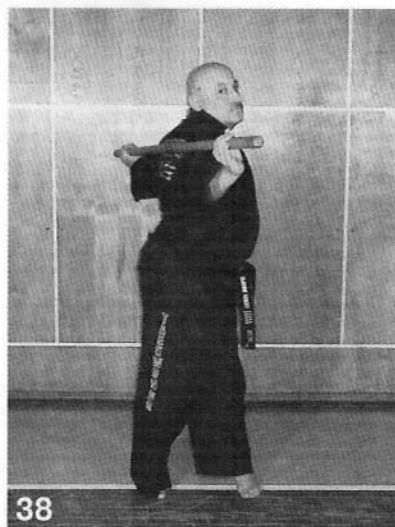
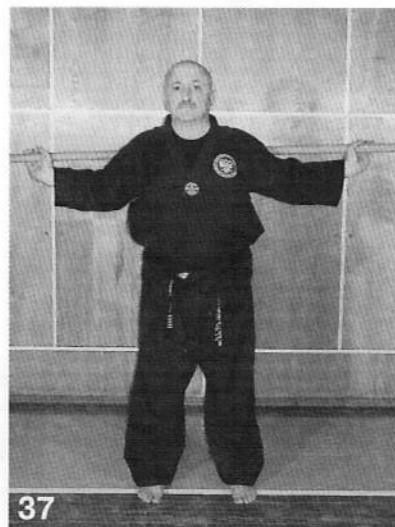
Инь—ян—инь-фаза:

1. Поворот внутрь левым локтем, ян, выдох, в инь, вдох, задержка.

2. Наклон влево, коснуться локтем бедра, выдох, ян, в инь, вдох, задержка.

3. Поворот внутрь правым локтем, ян, выдох, в инь, вдох, задержка.

4. Наклон вправо, коснуться локтем, ян, выдох, в инь, вдох, задержка. Энергия от копчика течет по позвоночнику и по жезлу. Тянутся поясница и мышцы ног.



Упражнение № 6 «Оперный поклон»

Упражнение укрепляет мышцы ног, талии и плечевого пояса. Дышите диафрагмой.

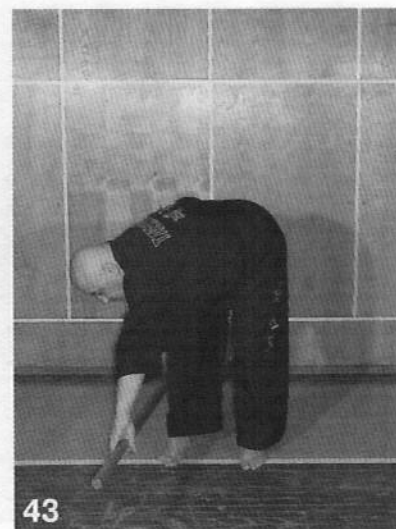
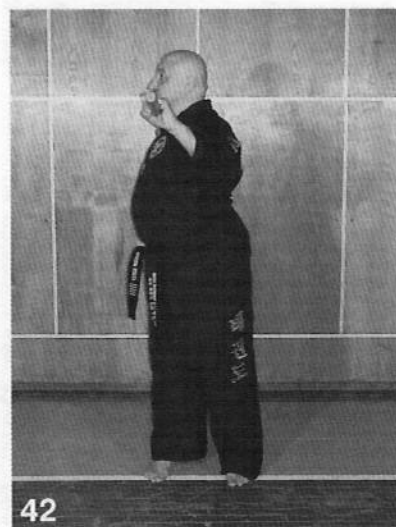
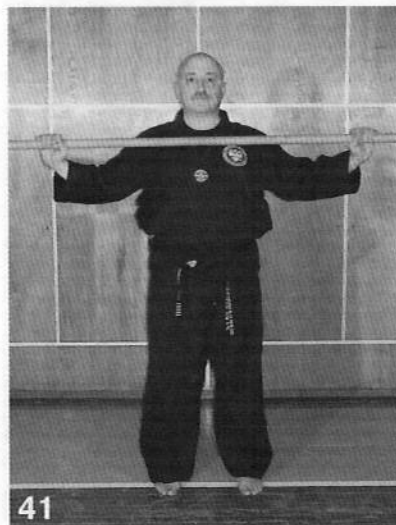
Инь, фронтальное положение (фронт): встаньте прямо, в устойчивое положение, ноги чуть шире средней стойки. Жезл держите широким хватом впереди на уровне груди. Колени прямые, ступни и ноги не оказывают помощь в упражнении.

Фронт Земля: наклон, к верхней части бедер, выдох, инь, вдох, задержка.

Земля, левый фланг: наклон, жезл до бедра, выдох, инь, вдох, задержка, поворот фронт, задержка.

Фронт Земля: наклон, жезл ниже, выдох, инь — вдох, жезл к груди, задержка.

Земля, правый фланг: поворот, задержка, наклон до верхней части бедер, выдох, инь, вдох, задержка.



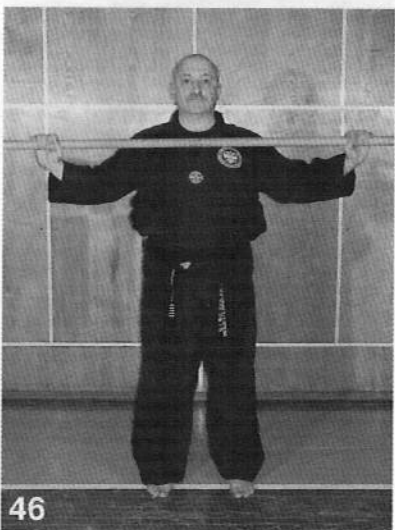
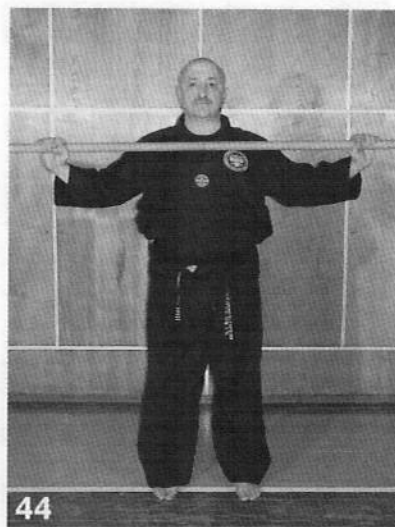
Фронт и фланг Металл, Вода, Дерево, Огонь: наклон, жезл вдоль бедер, выдох, инь — вдох, задержка. Повторяйте упражнение по стихиям, каждый раз опуская жезл ниже.

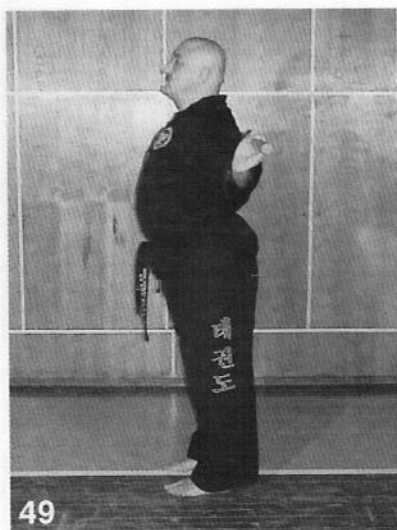
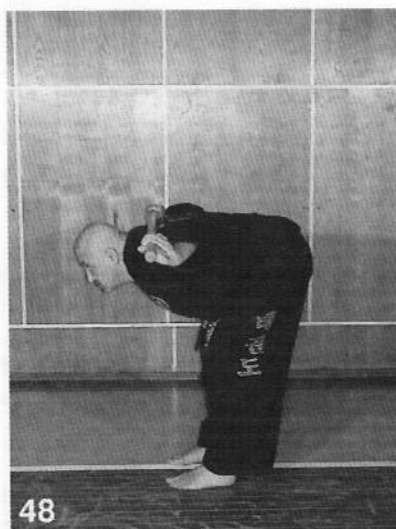
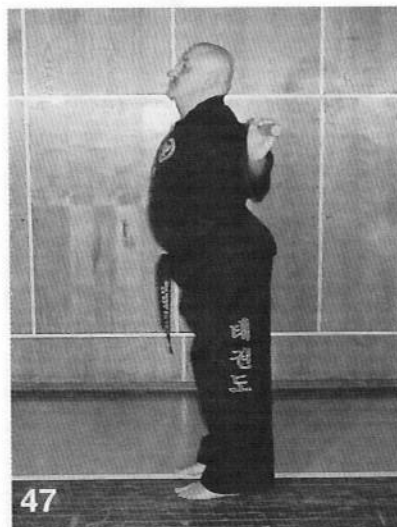
Выдыхайте, наклоняясь вперед и в стороны, возвращаясь в инь, вдыхайте с задержкой.

Ян фронт: опуская жезл, дотроньтесь до лодыжек.

Ян фланг: жезл опустите как можно ниже.

Инь—ян—инь: энергия сосредоточена на копчике. Жезл активизирует две точки на позвоночнике и стимулирует циркуляцию энергии по позвоночнику.





Упражнение № 7

«Доброе утро»

Мышцы тела напряжены. Упражнение укрепляет мышцы спины, шеи и лица.

Инь: встаньте прямо. Жезл сзади, хват широкий. Прогните спину назад, колени согнуты, голову отклоните назад, подбородок и взгляд вверх.

Земля: немного нагнитесь, до бедер, глубоко выдыхая, вернитесь в инь, вдох. Спина прогнута, голова назад, подбородок вверх.

Металл: нагнитесь немного больше, выдох. Назад в инь, вдох. Спина прогнута, подбородок вверх.

Вода, Дерево и Огонь: работая так же, пройти оставшиеся положения. При наклонах — выдох. При разгибаниях — вдох. Спина прогнута, голова как можно выше. Выполняйте упражнение медленно.

Ян: в конечном положении, спина разогрета промежуточными элементами.

«Доброе утро» концентрирует энергию в области копчика, ощущается циркуляция крови по коже и движение энергии через жезл от копчика вверх и обратно.

Упражнение № 8

«Ищи топор»

Действует на мышцы лица — они становятся гладкими и красивыми, юношески свежими. У женщин исчезнет дряблость мышц рук. Эффект упражнения ощущается сразу. Мышцы тела напряжены, спина выгнута, подбородок поднят, взгляд устремлен вперед.

Инь: встаньте прямо, ноги немного шире плеч. Жезл за спиной, хват сверху.

Земля: отрывая жезл от тела, нагните туловище вперед, выдох, инь, вдох.

Металл: нагнитесь больше, жезл поднимите выше — выдох, инь, вдох.

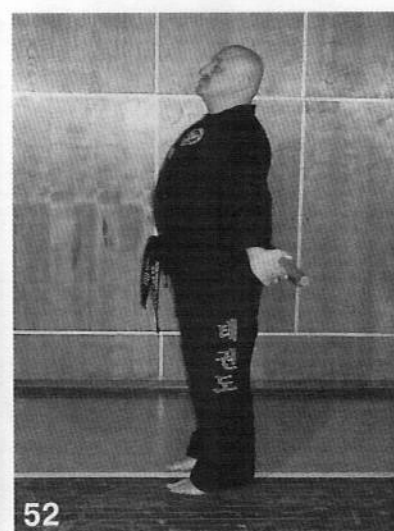
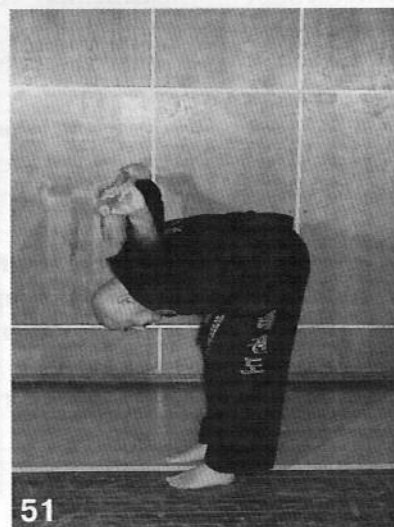
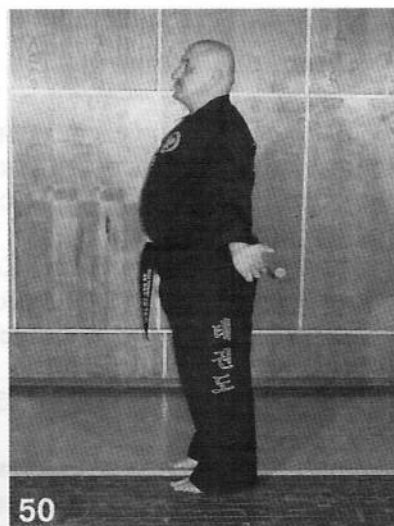
Вода: согнитесь под углом 45° , жезл выше, выдох, инь, вдох.

Дерево: согнитесь ниже. Жезл выше, напрягите трицепсы, выдох, инь, вдох.

Ян: наклон как можно ниже, жезл над головой, вперед до упора, выдох, инь, вдох.

Инь—ян—инь. В ян задержка 3 секунды. Медленно в инь, вдыхая диафрагмой, взгляд поднимается вместе с корпусом, а в инь он вертикален. В инь задержка на 3 секунды. Чувствуйте себя парящим в облаках.

Упражнение дает возможность активизировать энергию, которая двигается от копчика вверх, гармонизируя состояние человека.



Упражнение № 9

«Лошадь на канате»

Мышцы спины, бедер, талии, ягодиц, ног, внутренней стороны бедер напряжены. Эффективность упражнения вы почувствуете сразу на мышцах рук, спины, плеч и груди.

Инь: стойка Сико Дачи. Колени прямые. Жезл держите широко, голову прямо, смотрите вперед.

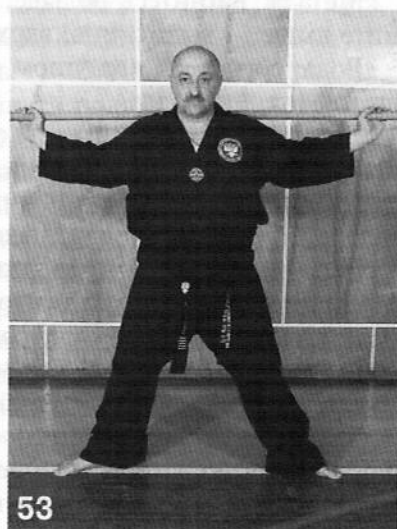
Земля: прогибаясь в спине, медленно сгибайте колени, выдох, инь, вдох.

Металл: согните колени больше, выдох, инь, вдох.

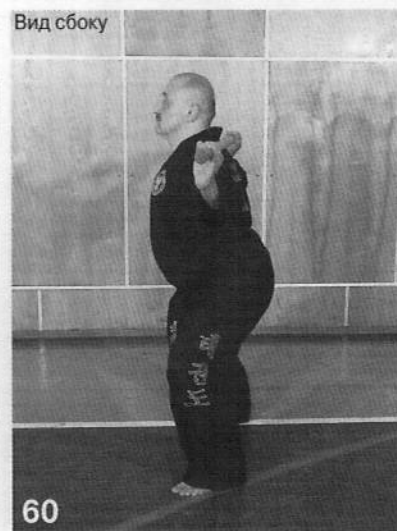
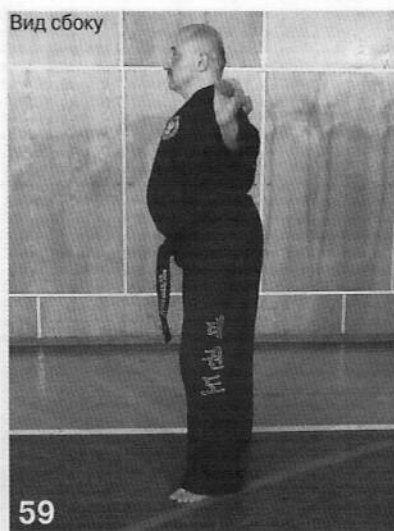
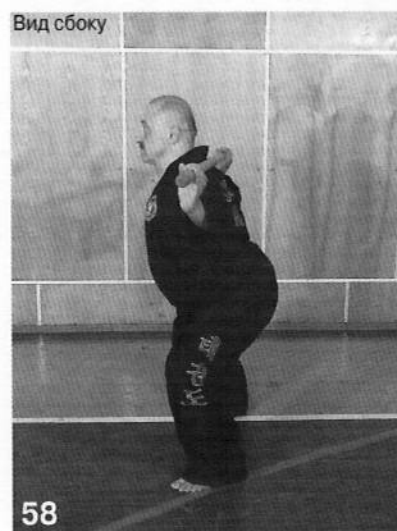
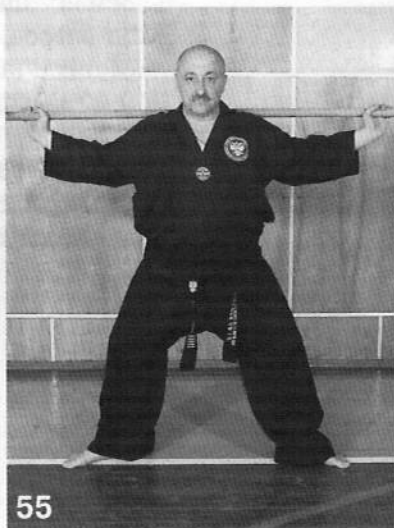
Вода, Дерево, Огонь: каждую фазу старайтесь делать несколько ниже. От положения тела зависит действенность упражнения. Инь—ян—выдох, ян—инь—вдох.

Ян: сидите на низком стуле. Инь—ян—инь выполняйте медленно.

В инь—ян—инь хорошо прорабатываются ноги. Дышим диафрагмой. Упражнение не простое, повышает выносливость при беге. Задерживайте в ян дыхание на 4 секунды, инь, глубокий вдох. Последнее повторение выполняйте очень медленно, это максимально растянет мышцы. Представьте, что держите на голове полный стакан чернил. Энергия концентрируется на копчике и циркулирует по ногам. В янь почувствуете поток энергии через туловище.



Прыжок тигра — это один из самых сложных прыжков в тхэквондо. Он выполняется в виде прыжка с ноги на ногу, при этом ноги должны быть широко расставлены, а руки — вытянуты вперед. Прыжок тигра выполняется в виде прыжка с ноги на ногу, при этом ноги должны быть широко расставлены, а руки — вытянуты вперед.



Упражнение № 10 «Прыжок тигра»

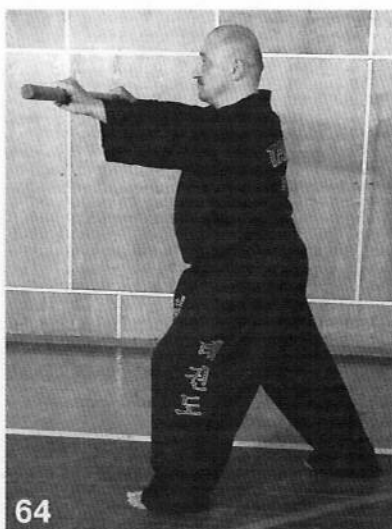
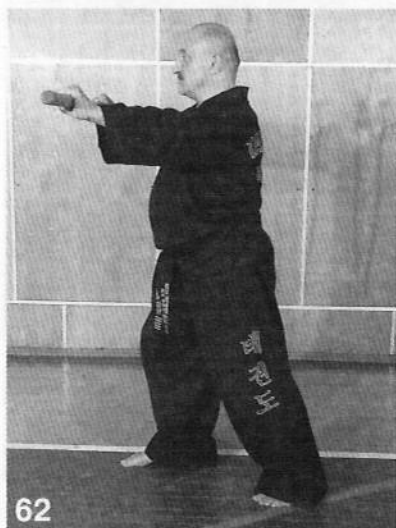
Работают мышцы ног, шеи, подбородка, плеч, рук, груди, спины, поясницы, бедер и ягодиц. Ищите удобный темп, делайте то, что способны, но каждый раз лучше, пока не справитесь с координацией и правильным дыханием. Упражнение симметричное, как игра в настольный теннис. После левого шага делайте аналогичный правый.

Инь: стойте прямо в средней стойке, жезл спереди, касается груди, локти над жезлом.

Земля: шагните вперед правой ногой. Жезл вперед, выдох, инь, вдох.

Металл: шагните вперед правой ногой на 10 см дальше, жезл вперед, выдох, инь, вдох.

Вода, Дерево, Огонь: стихии выполняются с приращением, шагая вперед — выдох, шагая назад в инь — вдох.



Ян: шаг правой ногой вперед, вдох, левым коленом касаемся пола. Назад в инь, выдох. Прделав цикл для правой стороны, повторите его для левой стороны — шаг левой ногой вперед.

Инь—ян—инь-фаза: выполняя упражнение, почувствуете прилив бодрости. Это очень трудоемкое упражнение, входите в него плавно. Шагая вперед, прогибайтесь назад. Жезл отталкивайте от туловища. В инь прижимайте жезл к груди, локти над жезлом. Дышите диафрагмой легко, глубоко и полно. Шагая в ян и в инь, делайте шаг вперед и назад плавно и грациозно. Концентрируйтесь на положении тела.

«Прыжок тигра» — активатор энергии, накопленной в предыдущих упражнениях, развивает силу, устойчивость и выносливость, а также улучшает координацию.



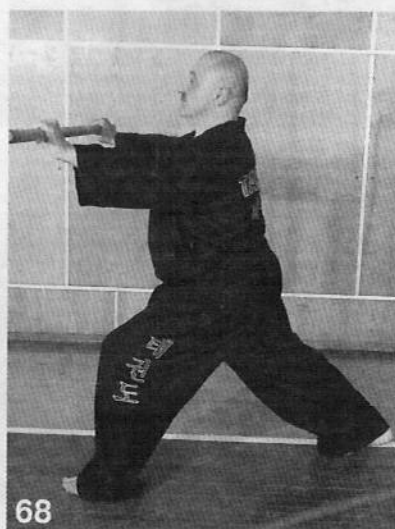
65



66



67



68

Упражнение № 11

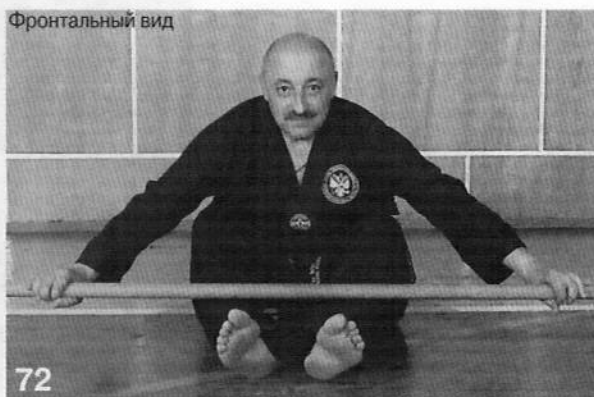
«Гребля»

Работают все мышцы тела. «Гребля» — хорошая профилактика и лечение мышечных болей в пояснице. Прогибание в инь настраивает и тонизирует поясницу, тянет мышцы ног и бедер. В ян — тонизируются мышцы спины, рук и плеч. Прогибаясь назад дальше чем на 45° , можно повредить спину.

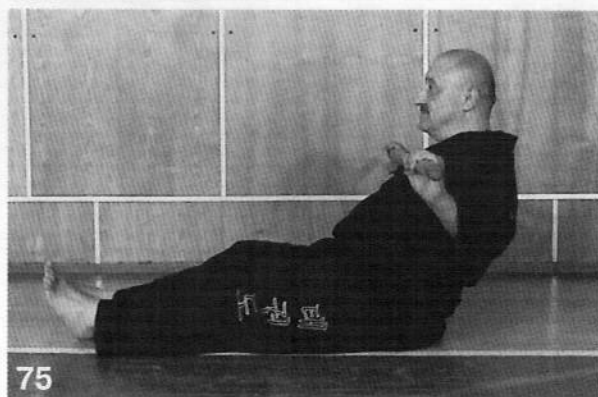
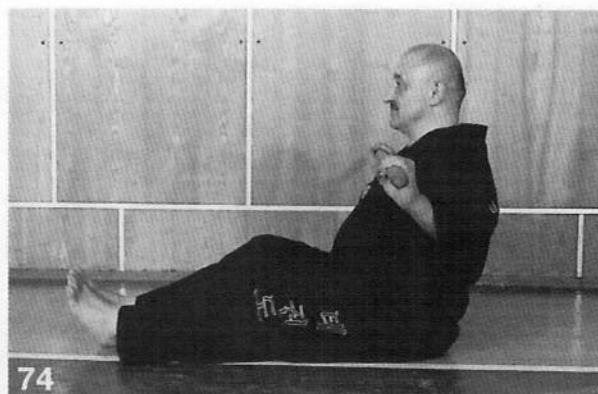
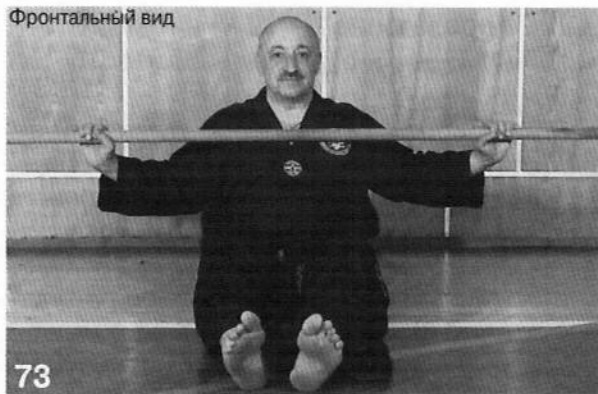
Инь: сядьте на пол, колени согнуты и слегка раздвинуты, пятки вместе, жезл высоко на груди, хват широкий, локти на уровне плеч. Очень важно прижимать подбородок к шее, спина прямая, плечи округлые. Отклонитесь назад на 45° .

Земля: наклоните туловище вперед, вытягивая руки перед собой, дотроньтесь жезлом до колен, выдох. Движением гребца — в инь, вдох.

Металл: снова наклонитесь вперед так, чтобы достать жезлом ноги, немного дальше, чем в Земле, выдох. Движением гребца — в инь, вдох.



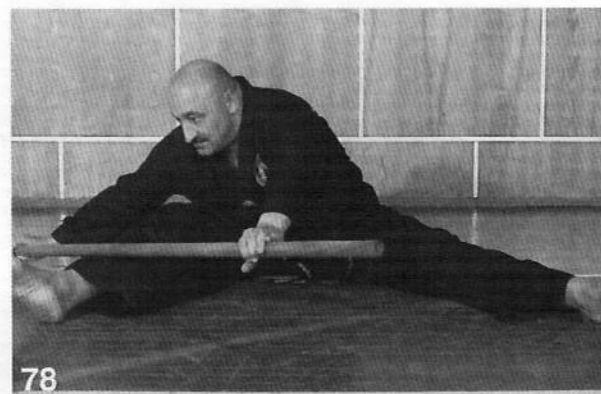
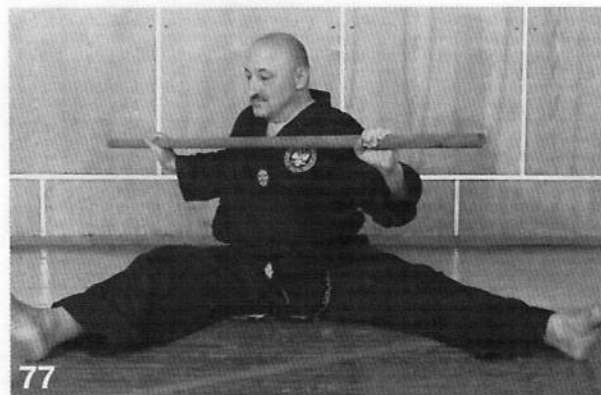
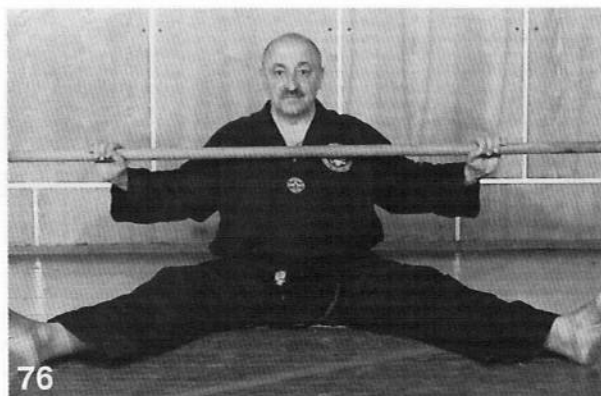
Фронтальный вид



Вода, Дерево, Огонь: продолжайте выполнять упражнение, наклоняясь глубже и толкая жезл вдоль ног все дальше по направлению к ступням. Глубоко выдыхайте, наклоняясь к стопам, возвращаясь в инь, делайте вдох.

Ян: жезл вытолкнут как можно дальше, выдох, инь, вдох. Повторяйте последовательность инь—ян—инь, пока легко.

Не прогибайтесь назад больше чем на 45°. Держите подбородок прижатым к шее, плечи и спину округло. Вытягивая жезл как можно дальше, попытайтесь дотронуться до пальцев ног. Делая последнее повторение, возвращайтесь в инь, задержка 6 секунд. Дрожь при этом свидетельствует о плохой спортивной форме. Чем дольше дрожь, тем хуже форма. Пройдет время, пройдет и дрожь.



Упражнение № 12

«Медведь идет»

Мышцы шеи, плеч, рук, груди, спины, талии, бедер, ягодиц и ног напряжены. Работает поясница, тянется внешняя и внутренняя поверхность бедер. Ноги становятся стройными, талия уже.

Инь: сядьте, согните колени и разведите ноги. Жезл держите широким хватом на груди, локти на уровне плеч, подбородок прижат к шее, плечи округлые, спина прямая, наклон назад на 45°, как гребец в лодке.

Земля: наклонитесь вперед и левой рукой с жезлом дотроньтесь до правого колена, выдох, инь, вдох.

Повторите Землю-положение для правой руки и левого колена, выдох, инь, вдох.

Металл, Вода, Дерево, Огонь: выполняйте упражнение, каждый раз касаясь жезлом ног все ниже. Выдыхайте, когда поворачиваетесь и дотрагиваетесь до ног, вдыхайте, когда возвращаетесь в инь.

Ян: дотроньтесь жезлом до пальцев ног.

Инь—ян—инь: руки с жезлом вытягивайте так, чтобы дотрагиваться до пальцев ног. Делая последние повторения, в инь задержитесь 6 секунд. Благодаря вращению и наклонам энергия генерируется и течет от копчика вверх и обратно.



Упражнение № 13 «Прогулка портного»

Работают все мышцы тела. Вращение туловища, вместе с растягивающими и шагающими движениями ног, дают эффективную циркуляцию крови. Дышим произвольно. С каждым шагом от Земли до ян поворачивайтесь внутрь на 20% больше.

Инь: сядьте на пол, слегка согнув колени, пятки вместе. Жезл держите широко за спиной, голову прямо, глядите прямо перед собой, спина прямая и расслабленная.

Движение вперед.

Земля: «шагните» левой ягодицей, поворачивая внутрь туловище и левый локоть. То же правой ягодицей, поворачивая внутрь туловище и правый локоть.

Металл: «шагните» левой ягодицей, поворачивая внутрь туловище и левый локоть. То же правой ягодицей, поворачивая внутрь туловище и правый локоть.

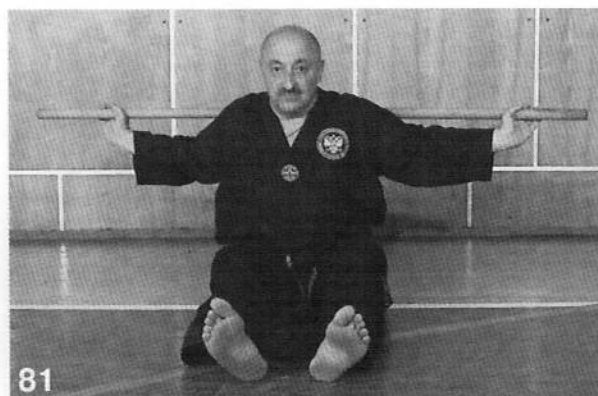
Вода: «шагните» левой ягодицей, поворачивая внутрь туловище и левый локоть. То же правой ягодицей, поворачивая внутрь туловище и правый локоть.

Дерево: «шагните» левой ягодицей, поворачивая внутрь туловище и левый локоть. То же правой ягодицей, поворачивая внутрь туловище и правый локоть.

Огонь: «шагните» левой ягодицей, поворачивая внутрь туловище и левый локоть. То же правой ягодицей, поворачивая внутрь туловище и правый локоть.

Ян: «шагните» левой ягодицей, так чтобы левый локоть зашел за оба колена. То же правой ягодицей, так чтобы правый локоть зашел за оба колена. Теперь назад по тому же алгоритму, что и вперед.

Инь—ян—инь: делайте по 9 шагов на ягодицах вперед и назад.



Упражнение № 14

«Панда»

Работают все мышцы тела. Мышцы живота постепенно включаются в работу и растягиваются в движениях качания. Не теряйте равновесия.

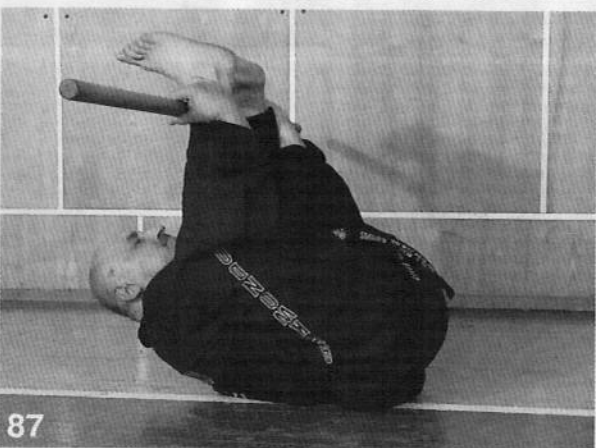
Инь: сядьте, согнув ноги. Пятки вместе. Жезл на лодыжках. Руки в позе молящего. Дотроньтесь руками до пола, затем обведите ими вокруг внешней стороны лодыжек. Возьмите жезл хватом снизу. Во время упражнения пятки вместе, спина и плечи округлые, подбородок прижат к груди.

Земля: качните туловищем назад, отрывая пятки от пола, вдох, инь, выдох.

Металл, Вода, Дерево, Огонь: качайте туловище назад, дальше и дальше, а пятки поднимите выше и выше, вдох, инь, выдох.

Ян: отклоните туловище назад как можно дальше, вдох, инь, выдох.

Инь—ян—инь: выполните столько раз, сколько сможете.



Упражнение № 15

«Птица машет крылом»

Работают все мышцы тела. Упражнение воздействует на внутренние и боковые мышцы ног. Отрывая голову от пола, держите ее на уровне плеч.

Инь: лежа на правом боку, держа жезл (см. фото) правой рукой ближе к концу, левой за середину, следите, чтобы тело составляло одну прямую линию с ногами и вытянутыми стопами. Оторвите голову от пола — прикоснитесь ухом к плечу. Сохраняйте это положение в течение всего упражнения.

Земля: поднимите левую ногу, глубоко вдыхая, колени «на замке», стопа вытянута. Медленно опустите ее в инь.

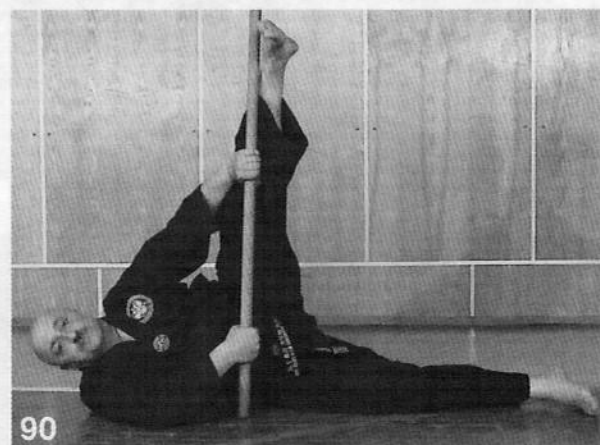
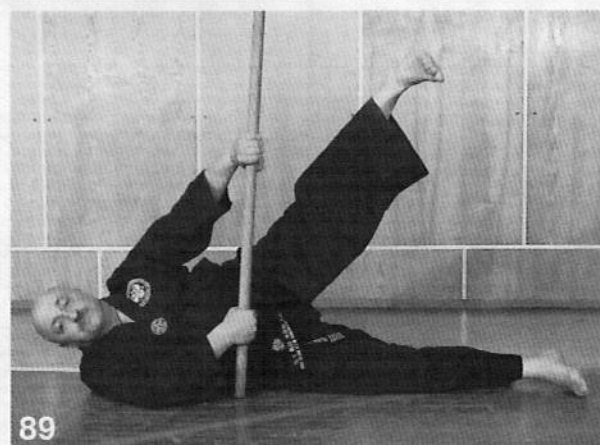
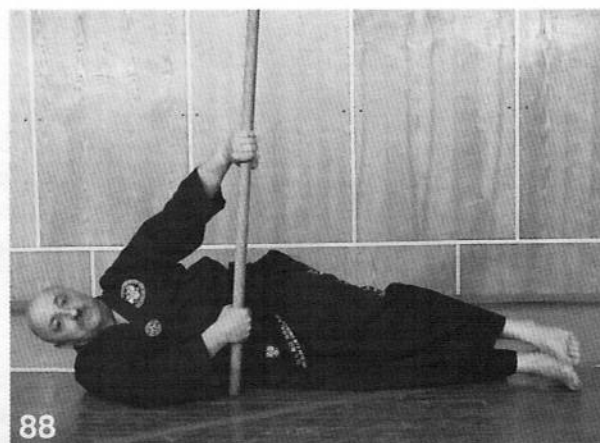
Металл: поднимите левую ногу немного выше, инь.

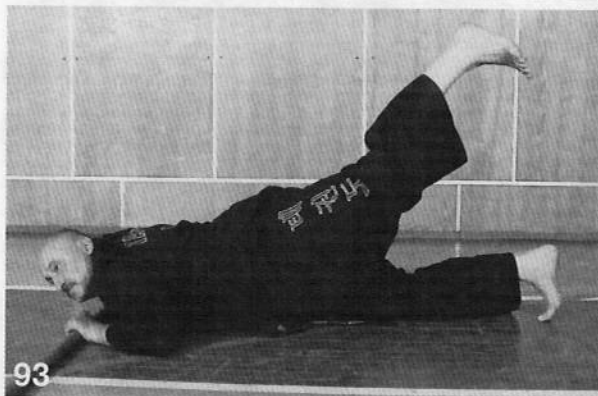
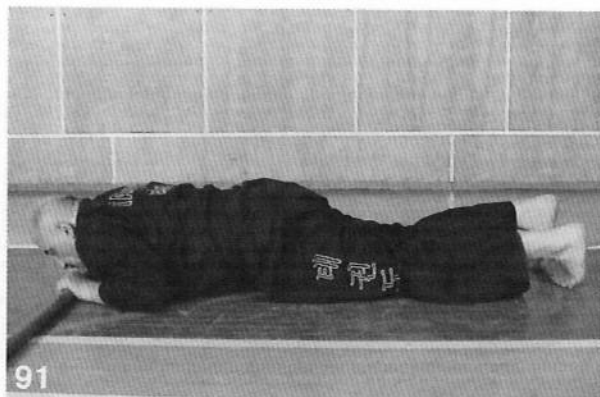
Вода, Дерево, Огонь: поднимайте ногу каждый раз несколько выше, вдох, инь, выдох.

Ян: вытянутым носком дотроньтесь до конца жезла, вдох, задержка 2 секунды, инь.

Инь—ян—инь: повернитесь на левый бок и повторите упражнение для правой ноги. Ноги находятся в одной плоскости с туловищем с оттянутыми стопами. Не расслабляйте шею. Делая последнее повторение инь—ян—инь-цикла, задержите ногу в ян как можно дольше, затем медленно опустите ее в инь.

В данной конструкции присутствует двойная пирамида — система «человек—жезл». Опуская и поднимая ногу, мы активизируем жизненную энергию.





Упражнение № 16

«Бык ложится»

Работают все мышцы тела.

Инь: лягте на живот, жезл держите за середину хватом сверху, локти под углом 45° к жезлу. Тело и обе ноги вытянуты. Колени «на замке».

Земля: правая нога вверх на 10 см. Вдох. Медленно в инь.

Металл: поднимите правую ногу выше. Вдох. Медленно в инь.

Вода, Дерево, Огонь: каждый раз поднимайте ногу выше. Вдох. инь, выдох.

Ян: правая нога поднимается как можно выше. Нога — прямая, носок оттянут, вдох. Медленно вернитесь в Инь, выдох.

Повторите то же самое для левой ноги и для обеих ног сразу.

Инь—ян—инь: ноги вытянуты, колени «на замке» все упражнение. Даже если ноги неподвижны, то и такое их положение полезно.

В ян — задержка на 2 секунды, а возвращение в инь как можно медленнее. Поднятая нога генерирует волну, активизирующую жизненную энергию.

Упражнение № 17 «Пожимание плечами»

Это упражнение улучшает осанку, укрепляет тело. Завершая комплекс мандаринки, оно сохраняет энергию, дает силу и заряд бодрости на весь день, снимает последствия прилива крови к голове, вызванного предыдущими 16 упражнениями комплекса, сохраняет полученную от них энергию. Упражнение без стадий. Не помогайте вашим рукам, сгибая локти, опускать и поднимать жезл.

Инь А: встаньте прямо, ноги в закрытой стойке, жезл сзади, хват снизу на ширине плеч. Локти прямые, подбородок вверх, взгляд прямо перед собой, руки по бокам.



Вид сзади



Вид сзади



Ян А: из инь А пожмите плечами, поднимая их как можно выше, вдох, медленно и глубоко. Представьте, что достаете плечами до ушей.

Ян Б: отведите плечи назад как можно дальше. Руки прямые, жезл касается ягодиц, глубокий вдох, задержка дыхания.

Инь Б: возвратитесь в инь, опустите плечи, выдох. Жезл все время касается тела.

Инь—ян—инь: повторяйте упражнение не менее 9 раз. Стойте вертикально, с прямой спиной, плечи отведены назад, голова поднята вверх. Дышите глубоко и медленно. Поднимая и опуская плечи, вы манипулируете энергией, полученной от выполнения 16 упражнений мандаринки.

Выполняя эти упражнения по утрам, вы на 12 часов заряжаете себя жизненной энергией.

Послесловие

Восток поражает мудростью и преданностью. Преданность делу — это долгие годы тренировок, приводящие в гармонию дух и тело, один и единственный путь человека. Изучая культуру Востока, используйте восточную методологию познания. Европейец, нагоняя мышцы, заботится о своей внешности, хочет видеть в зеркале свое здоровое тело. Мандаринка развивает человека изнутри, приносит ему здоровье.

Президент Ассоциации клубов тэквондо ВС России полковник Смирнов Сергей Александрович, заслуженный работник физической культуры РФ, сопредседатель Всероссийской национальной молодежной лиги, председатель комиссии по военно-прикладным видам единоборств, кандидат в мастера спорта СССР по каратэ и тэквондо, мастер спорта России по тэквондо, судья республиканской категории по тэквондо, обладатель черных поясов пятого дана по каратэ, шестого дана по тэквондо, десятого дана по Будо-Самбоу-Шиао-Квон

ГЛАВА VI

ЦИГУН



КАНО ТАНЬЮ? (1602—1674)
Школа Кано
Монах Ханьшань со свитком

Что такое цигун?

Цигун — это система психофизических упражнений, позволяющая развить скрытые потенциальные возможности человеческого организма. В ходе выполнения упражнений цигун достигается гармония души и тела. В основе системы цигун лежит прежде всего тренировка сознания и воли.

В основе философии цигун наряду с идеями натурфилософов о первостихиях и о делении всего сущего на противоположные начала — мужское и женское (ян—инь) лежит и учение об энергии ци.

Ци — это:

1. Энергия, которая непосредственно ассимилируется дыханием.
2. Часть космической энергии, связанной с индивидуальным процессом дыхания.

«Гун» переводится как «упражнение», «делание», «работа». Однако, когда посредством упражнений цигун «истинная» ци начинает функционировать в человеческом теле нормально или с избытком — это означает «гун», обычно называемый «гунфу», по терминологии цигун. Это также может означать изучение метода укрепления энергии и достижения мастерства при выполнении цигун-упражнений, также может означать время и качество.

Укрепление «истиной» ци включает в себя:

1. Собираение, вдыхание «основной» и «жизненной» ци.
2. Поддержание спокойного психического (умственного) состояния.
3. Сохранение органов тела в гармонии («Дружеская беседа» из книги Хуан Ди «Нэй-цзин»), то есть «концентрация мысли», «дыхания», «положения тела» — это основы цигун.

Обычно систему цигун делят на пять школ: даосскую, конфуцианскую, буддистскую, медицинскую, китайского бокса цюань.

Основа даосской школы — «усиление как тела, так и духа». Этот метод называется «развивать жизнь и природу», то есть особое

внимание уделяется практике цигун и созерцанию природы.

Буддистский метод основой считает саморегуляцию сознания, когда оно взаимодействует с практикой контроля тела.

Метод конфуцианской школы направлен на «регулирование ума», в его основе — понятие разума, «искренности», развитие качеств характера, достижение состояния «покой, умиротворения и безмолвия». Для медицинской школы главная задача практики цигун — излечение болезней, их профилактика и продление жизни.

Школа китайского бокса, или цюань, основное внимание уделяет развитию возможностей индивидуальной самозащиты против моральных и физических атак противника, так как практические упражнения цигун с их своеобразной пластикой могут быть использованы в системе защитных блоков и атак.

У всех систем тренировка состояний психики направлена на то, чтобы мысли и образы концентрировались на одном общем, вполне конкретном процессе, приводя кору головного мозга в специфическое торможение и возбуждение.

Внешне, по динамике выполнения, школы и их методы делятся на цигун динамический, статический и статико-динамический.

Упражнения для тренировки тела делятся на пять видов: стойки, передвижения, положение сидя, лежа, массаж (самомассаж).

В практической деятельности цигун использует следующие философские понятия:

1. Дао — первопринцип Вселенной, то есть откуда все выходит и куда все возвращается. Дао порождает все формы, все сущее.
2. Инь—ян — равновесие, но в постоянном движении.
3. Увэй — неделание (недеяние) как безмятежность, умение избегать ненужных волнений, «осознание» того смысла, что истина — в спокойствии и уверенности.
4. «Цзыжань» — естественность.
5. Человек — Вселенная, то есть космический порядок Вселенной определяет повседневную жизнь, и следует с этим считаться.

Мабу

Мабу — наидревнейшая боевая и оздоровительная позиция. То есть определенное положение тела в пространстве, которое работает как чрезвычайно эффективное средство, «пестующее истинное ци (чи, ки, прану, энергию)».

Стойка всадника, или, как ее еще называют, «шаг лошади», — поистине удивительное явление!

Мастера знают о чудесных свойствах мабу. Путем многовековой шлифовки, путем поиска и практического применения было выявлено множество аспектов, как боевых, так и оздоровительных. Так откуда же ведет свою историю эта удивительная позиция?

Конечно, первое, что вспоминается, это легендарный Шаолинь. Именно оттуда ведет отсчет классическое боевое искусство, и мабу в частности. Но так ли это?

Приблизительно в 520 году н. э. из Южной Индии по пыльной дороге шел XXVIII патриарх буддизма, брахман Бодхидхарма (Просветленный законом). Шел он с миссией проповедовать истинный буддизм, так как считал, что в Китае великую Дхарму соблюдают неверно. Монахи, безудержно и бездумно истязающие себя соблюдением ритуалов и чтением сутр, потеряли нить учения, и наука Великого Гуру Будды превратилась из бурного просветляющего потока в глухое болото. Короче, истину надо было спасать.

У горы Суньшань, в провинции Хэнань, наткнулся Великий Дамо на монастырь Шаолинь. Но монахи, из-за своего неправильного образа жизни, потеряли всю гибкость ума и не смогли распознать истинный Путь. Тогда Бородатый Варвар, видя, что не понимают монахи его слов, решил показать им дело и обратился в глубокое созерцание перед монастырской стеной. (По другим источникам, Дамо сидел в пещере.) Девять лет просидел Бодхидхарма у стены. Склонились монахи перед таким духовным подвигом и приняли наставления Великого Дамо как истинно верные.

«Поднявшись на вершину горы по каменистой тропинке, можно и сейчас увидеть знаменитую пещеру Дамо, где великий патриарх провел в неподвижной медитации девять лет. Легенда гласит, что именно на этом месте простой дровосек Хуэйкэ отрубил себе правую руку и положил ее перед Бодхидхармой, выразив тем самым искреннее желание следовать за патриархом. Как известно, впоследствии он стал II патриархом чань-буддизма. Кстати, именно в память об этом подвиге преданности шаолиньские монахи кланяются, поднося к груди лишь одну ладонь (а не обе, как это делают другие буддисты)».

Первым делом патриарх привел в гармонию духовное и физическое. Монахи окрепли и через упражнения укрепили свой ум. Среди двенадцати основных движений (знаменитый комплекс «Двенадцать Небесных Архатов») было и классическое мабу.

Природа сама подсказывает человеку. Что мы делаем, когда нужно устоять на земле и не упасть? Расставляем шире ноги и немного приседаем, тем самым добавляя телу устойчивости. Вот в принципе и есть природное мабу. Укрепить связь с землей.

Правильная постановка классического мабу определяется следующими параметрами. Ноги должны стоять на расстоянии трех стоп. Стопы параллельны друг другу. Бедрa в свою очередь параллельны земле.



Колени (если от них опустить вертикальную линию) должны находиться над большими пальцами ног. Спина прямая, таз в «срединном» положении, промежность сжата или расслаблена. Руки, в зависимости от желаемого результата, либо на бед-

рах, либо на поясе ближе к почкам, либо в положениях «чан» или «шар». Также допускается использование мудр. Это положение считается классическим методом.

Древние проверяли правильность положения различными способами. На бедра, плечи и голову ставились пиалы, до краев наполненные кипятком. Стоило ученику поменять положение, и кипяток проливался. Приятного, естественно, было мало. Сам шифу или кто-то из старших учеников (шисюн) либо специально приставленный человек не давали кипятку остыть и по мере необходимости подливали свеженького.

В школах боевых искусств была четкая иерархия. Основатель школы именовался ши-цзу («наставник-предок»), сам Учитель — шифу («отец-наставник»), его ближайшие ученики — шисюн («старшие братья»). Лучший из старших учеников, будущий преемник главы школы, носил звание цзуч-шифу («наследник») или да-шифу («главный мастер»). К нему переходили перед смертью Учителя все сокровенные тайны школы. Иногда Учитель бил по ногам адепта большой палкой, дабы проверить устойчивость и правильную постановку. В особых случаях ученик стоял над заостренным колышком. Как только ученик чуть приседал — колышек впивался в мягкое место незадачливого практика. В добавление к этому перед несчастным ставили огромную свечу, и, пока она не догорит, ученику не разрешалось менять положение. После такой подготовки человеку не составляло труда часами стоять в мабу и в любой момент резко выходить из стойки, без каких-либо повреждений связок и суставов. А в бою мало кому удавалось сбить такого бойца с ног, он как будто прирастал к земле.

В мабу можно стоять в высокой и низкой позициях, широкой и узкой, стопами вовнутрь (най-мабу) или стопами наружу (вай-мабу). В каждом из этих положений наблюдаются совершенно различные эффекты. Например (на физическом уровне) в низкой позиции укрепляются все внутренние и внешние мышцы ног, таза и спины. Если

стоять в высоком мабу, можно исправить осанку и укрепить позвоночник. Мышцы, даже после непродолжительной практики, становятся упругими и эластичными, а «сила возрастает в десять раз».

При правильном выполнении (особенно в классическом, низком варианте) мабу обеспечивает правильную циркуляцию крови и энергии, снимает пробки с энергетических каналов по всему телу. В частности, способствует наиболее удачному прохождению энергии через так называемые «Три заставы» (Сань гуань) — самые труднопроходимые для ци участки на срединном меридиане. Это точки юйчжэнь, лулу и вэйлюн.

Необходимо научиться расслабляться в мабу (и не только в нем). Умение расслабляться в любых положениях оказывает чудесный оздоровительный эффект на весь организм, мыслительный процесс и мировосприятие. Как гласит закон физики, при уменьшении сопротивления мощность увеличивается. Когда вы напряжены, то создаете «плотины» для продвижения ци по каналам, тормозя правильную и естественную циркуляцию энергии. А в расслабленном состоянии вы снимаете сопротивление процессу течения. Преград больше нет, и энергия циркулирует естественно. «Само Дао (путь) подчинено Естественности, которое есть основа всех основ». В «Дао дэ цзин» есть канон «Даофа цзыжань», в котором говорится: «Человек управляется Землей, Земля Небом, Небо — Дао, Дао — Естественностью». Оно управляет не управляя. «Естественность — это определяющее состояние. Чтобы понять его, надо почувствовать состояние недеяния» (увэй, убу, вэй).

Стойка мабу рассчитана на такую нагрузку, которая при правильном выполнении приходится на суставы и сухожилия. Параллельно идет проработка внутренних мышц ног и таза (что особенно полезно женщинам), а также мощное укрепление костной системы. Еще древние говорили, что старость начинается с разрушения позвоночника, костей и суставов. Медиками подсчита-

но, что десятиминутное стояние в мабу заменяет хороший тридцатиминутный бег. А в связи с тем, что поза выполняется в спокойном и расслабленном состоянии, ее можно выполнять после тяжелой работы, что оказывает тонизирующее воздействие на тело, иммунную и нервную системы, помогая в восстановлении и поддержании здоровья.

При долгом и правильном стоянии в мабу поначалу возникает эффект дрожи в ногах, это говорит о начавшейся чистке каналов и общем очищении организма. Именно правильность постановки обеспечивает верное распределение энергии. Спокойное, ровное и полное дыхание способствует расслаблению и выбору соответствующего ритма. А правильно выбранный ритм способствует надлежащей реализации набранного состояния. В мабу можно стоять в любой обстановке, смотря какого эффекта требуется достичь. Формируя себе настроение через внешние стимулы, вы сами себе создаете комфорт и состояние, нужное в данный момент. Это очень помогает при концентрации. Некоторые необычные, мифологические настроения даже желательны при начальном этапе освоения. Например, стоя в лесу на природе, через воображение можно подключиться к силовым потокам природных энергий. Или, набирая состояние тренированного тела и духа, железной и негибкой воли, вы усиливаете сверхчувствительность.

Тем, кто уже знаком с практикой цигун, для контроля над внутренней работой можно применять способ «Фань гуань нэй чжао», что означает «обратным взглядом смотреть внутрь», то есть метод «внутреннего созерцания». Можно закрыть глаза и мысленно представить любую часть тела, орган, канал или точку, чтобы отследить все происходящие процессы. Например, проверить укрепление сосудов и сердца через представление циркуляции крови, и так далее.

Удивительные ощущения появляются, когда вы стоите босиком на земле, более

лучшей и естественной связи нет. Энергию вы получаете напрямую через стопы (точка юнцюань — область центра подошвы стопы), появляется ощущение твердости и стойкости. Вы с землей представляете монолит, и происходит взаимообмен энергиями. При регулярном и правильном стоянии в мабу результат неизбежен, главное — постоянство и терпение. Несмотря на мощное психологическое воздействие, которое дает практика цигун, не стоит заранее бояться или представлять какие-либо определенные эффекты. Особенно нельзя западать на ощущения, возникшие в процессе практики. Помните хокку легендарного японского поэта Мануо Басе, великого охотника за внутренним?

Холодный горный источник.

Горсть воды не успел зачерпнуть,

Как зубы уже заломило.

Начинайте тренировку постепенно. И помните об индивидуальном подходе на фоне естественности. Многие великие мастера цигун пестовали Дао — Естественность. В сборнике «Афоризмы Шестого патриарха (Хуэй Нэна)» есть интересное замечание-закон: «Когда живу, сижу, не лежу; когда умру, буду лежать, не сяду. Жалкий мешок с костями. Что тут тренировать?» (Патриарх при жизни не спал, всегда сидел.) «Я, — сказал патриарх, — ничего не тренирую».

Понять Хуэй Нэна можно. «Правильно заниматься цигун — это заниматься так, чтобы было ощущение, что вы ничем не занимаетесь». Не нужно заикливаться на страшных «грязных ци», будьте спокойными и уравновешенными, перебор «чистого» — тоже плохо. Осваивайте технику постановки не спеша, не бойтесь ошибиться, но будьте внимательны и осторожны. Хорошо, если вы вдруг поймете, какую ошибку совершили (это касается не только мабу) и в чем она заключается. Чань-буддисты говорят: «Когда мелькнет мысль, что ты увидел свою ошибку, в тебе загорается высший

свет». Кстати, один из вариантов практики мабу развивает интуицию.

После освоения техники постановки предлагаются два направления тренировки (хотя их гораздо больше, остановимся на этих как на самых простых).

Первый способ: мабу в классическом (низком) положении

Возьмите секундомер и засекайте время пребывания в стойке. Можно начинать с 30 секунд и, по мере тренированности, ежедневно прибавлять 5 секунд. И так три раза в день. В первую неделю будут возникать некоторые ощущения, которые следует перебороть. Например, сильное напряжение, дрожь в ногах, может появиться жжение в промежности и области позвоночника, а также возможны другие ощущения, в зависимости от индивидуальных особенностей организма. Не нужно этого бояться, эти естественные процессы — признак того, что идет мощная чистка всего организма. Не стоит переусердствовать, но определенное старание должно присутствовать. Стойте настолько максимально, насколько сможете, но оставьте силы на выход из стойки. Выходить из мабу лучше постепенным скольжением стоп друг к другу: носок—пятка, носок—пятка. Выполнять выход МЕДЛЕННО!



Второй способ: среднее мабу

Рекомендуется продолжительное стояние, не менее 1 часа. При этом способе возникают уже другие процессы, обусловленные временем.

Через нагрузку на ноги задействуются точки акупунктуры стопы, что дает воздействие на общий тонус организма. В процессе стояния в мабу в течение часа изменения наблюдаются практически ежеминутно. Эффект подобен «наблюдению за облаками». Небо, неподвижное с виду, постоянно меняется. Вам нужно только наблюдать. Так и здесь. Процессы необратимы, как бы вы к ним ни относились, правда, от вашего отношения и процессы могут быть различны. Особого внимания заслуживает воздействие на волевой центр, что очень важно. При условии приложения усилий и терпения эффект достигается поразительный, вплоть до очищения пространства вокруг себя.



«При начальной работе следует быть внимательным, расслабленным, чистым помыслами и благим в намерениях».

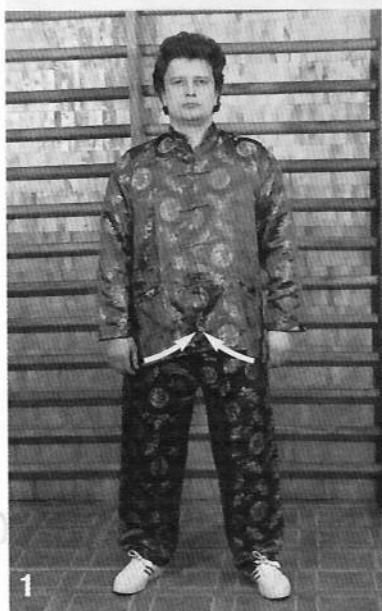
«Правильный подход к работе обеспечивает верный эффект от проделанного упражнения».

«Суетливость, спешка, торопливость и раздражительность — плохие помощники».

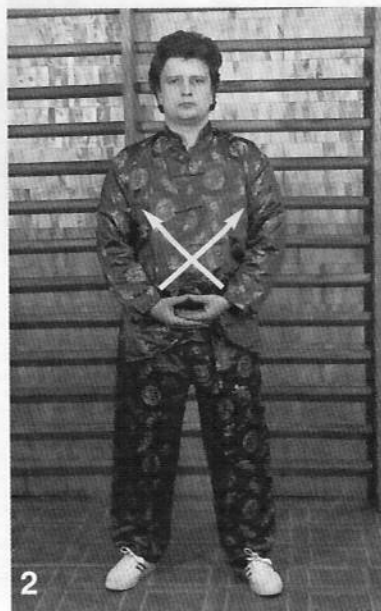
«Лучше быть спокойным сердцем и мыслями и правильно следовать рекомендациям».

Результат не заставит себя долго ждать, а опыт, приобретенный в этом упражнении, откроет новые направления для поиска в других областях оздоровительной практики и духовного продвижения. Ибо продолжительная практика мабу лечит меланхолию и плохое настроение!

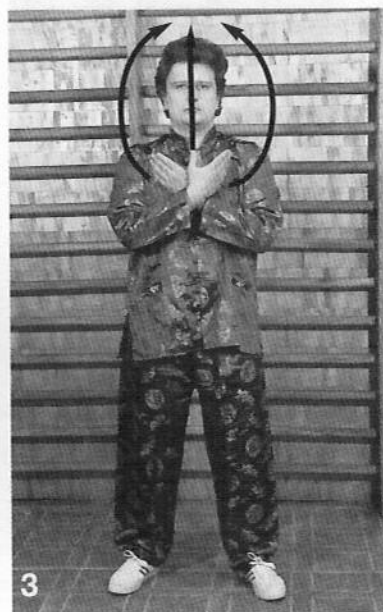
Комплекс № I «Небесный пловец»



1
Высокое мабу



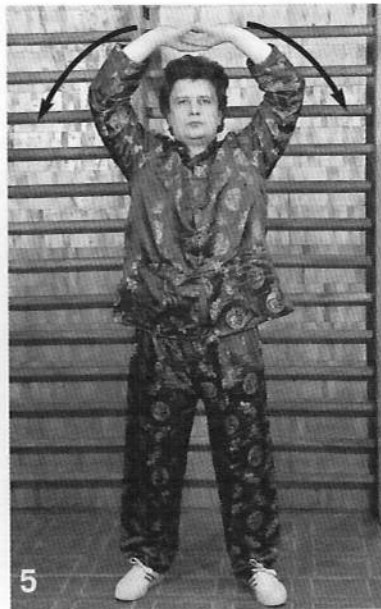
2
Мудра созерцания — «Дхья-
ни-мудра»



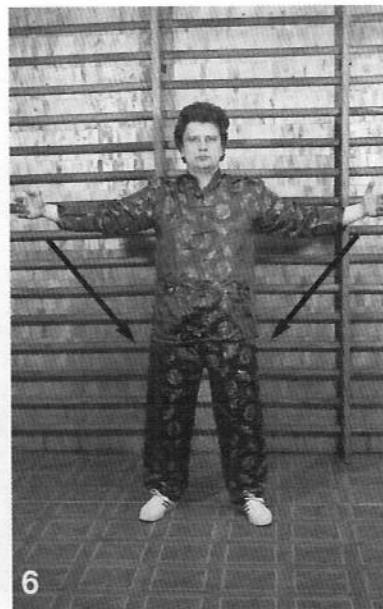
3
Мудра «Орел»



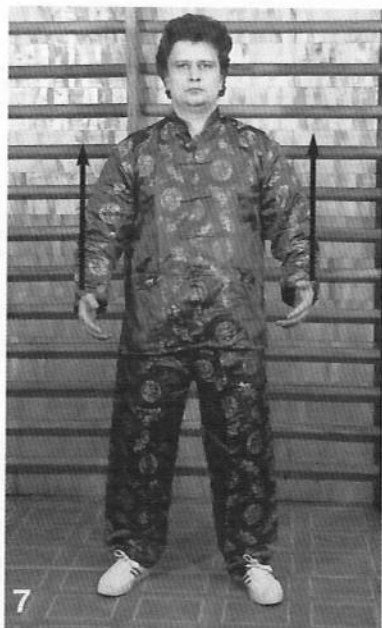
4
«Дхьяни-мудра» обращена к
земле. Кисти рук над голо-
вой. Большие пальцы рук
соединены все время



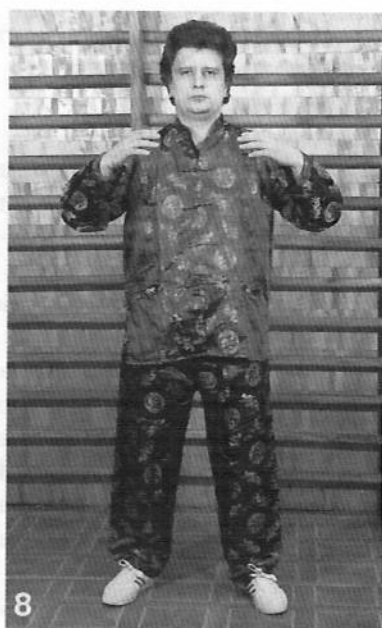
5
«Дхьяни-мудра» разворачи-
вается к небу. Руки над го-
ловой



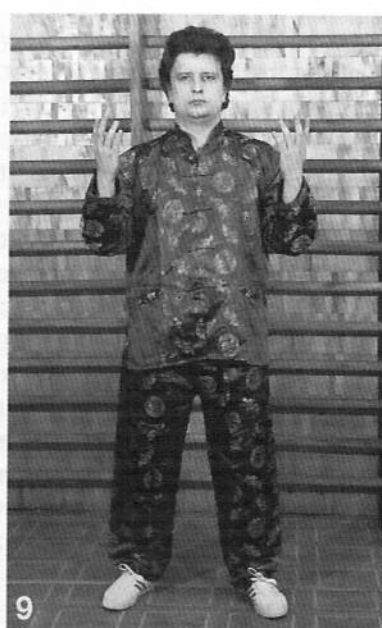
6
Руки расходятся в стороны.
Ладони обращены друг к
другу. (Держать большой
шар.)



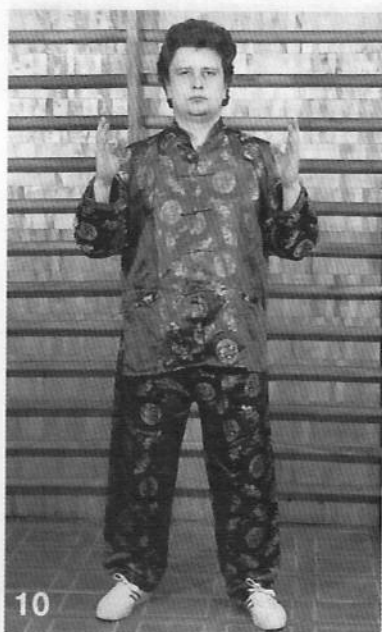
7
«Держать чан» или обхва-
тить руками шар



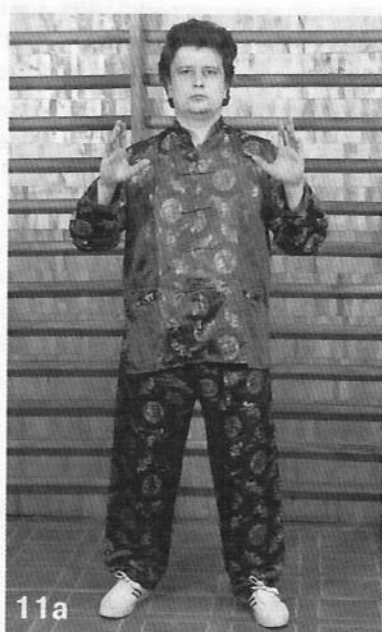
8
«Опрокинуть чан на себя»



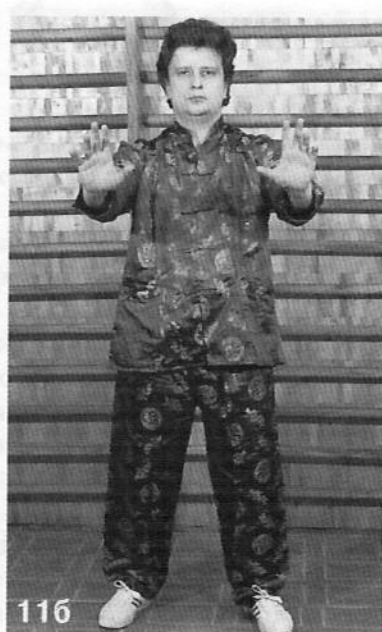
9
Развернуть ладони на себя.
«Смотреть через два зерка-
ла»



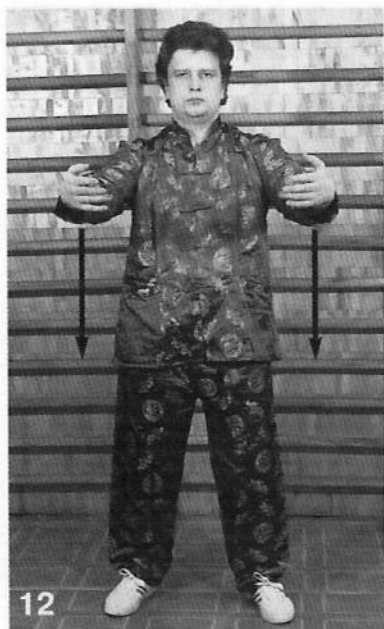
10
Повернуть ладони и держать
шар в руках



11a
Толкающее движение от себя

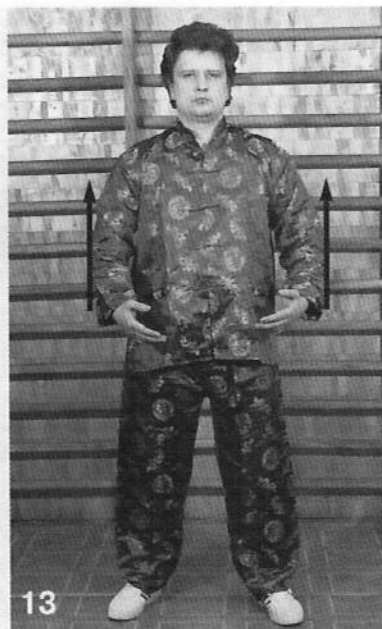


11b



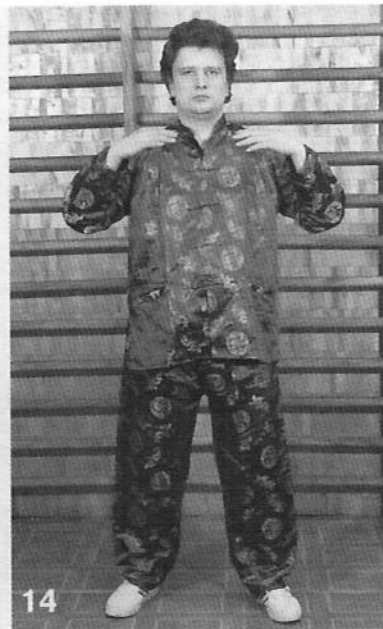
12

Держать чан на уровне груди



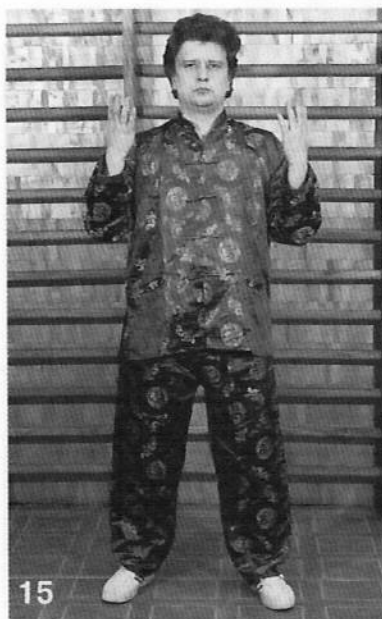
13

Опустить чан вниз



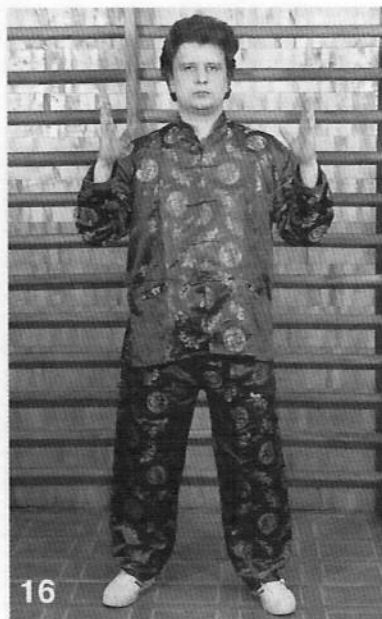
14

Поднять чан до уровня груди



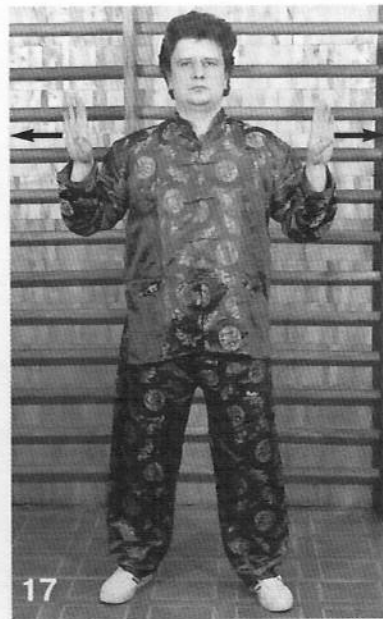
15

Развернуть ладони на себя.
«Смотреть через два зеркала»



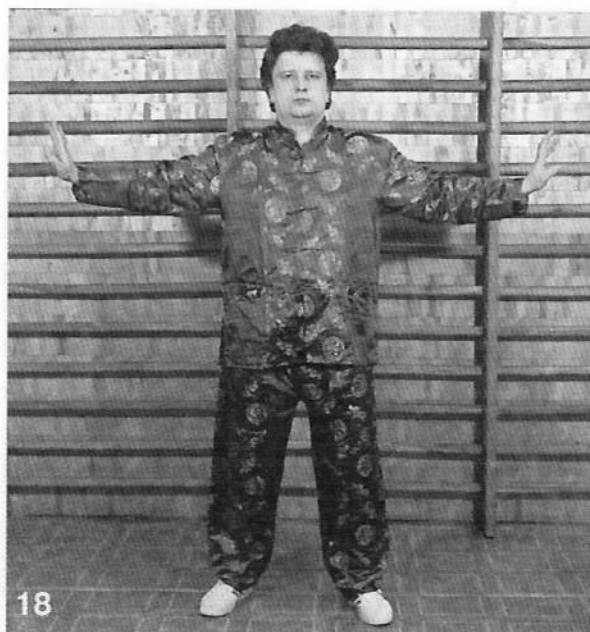
16

Повернуть ладони и держать шар в руках

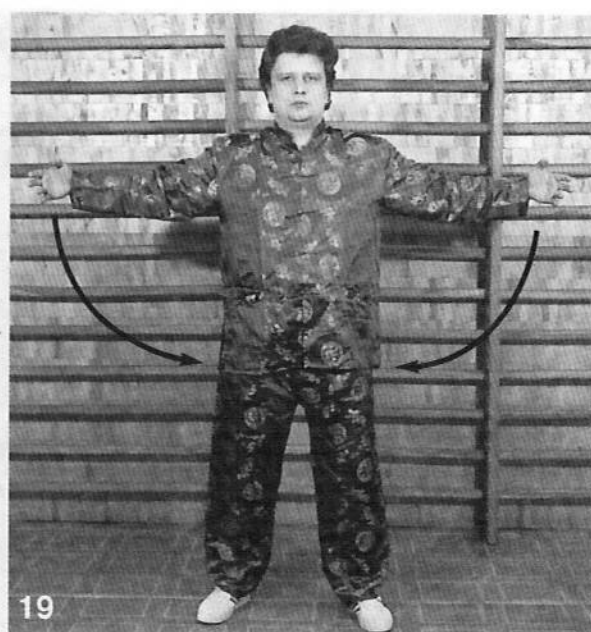


17

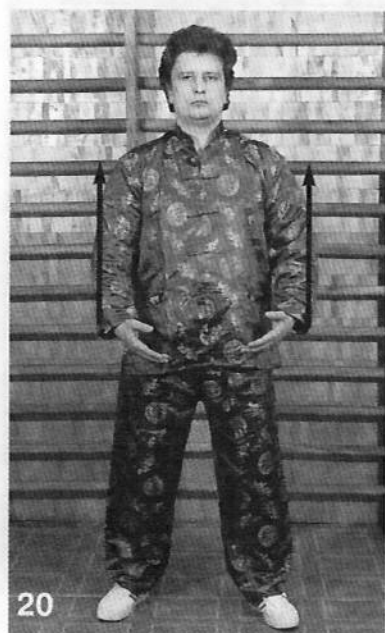
Развернуть ладони наружу



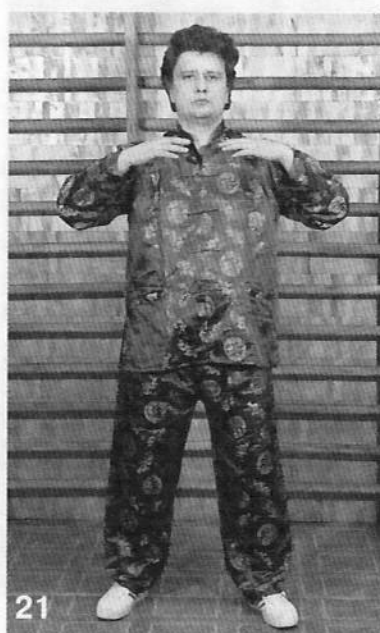
Раздвигаем ладони в стороны



Руки расходятся в стороны, ладони обращены друг к другу. Держать большой шар



Держать чан или обхватить руками шар



Поднять чан до уровня груди

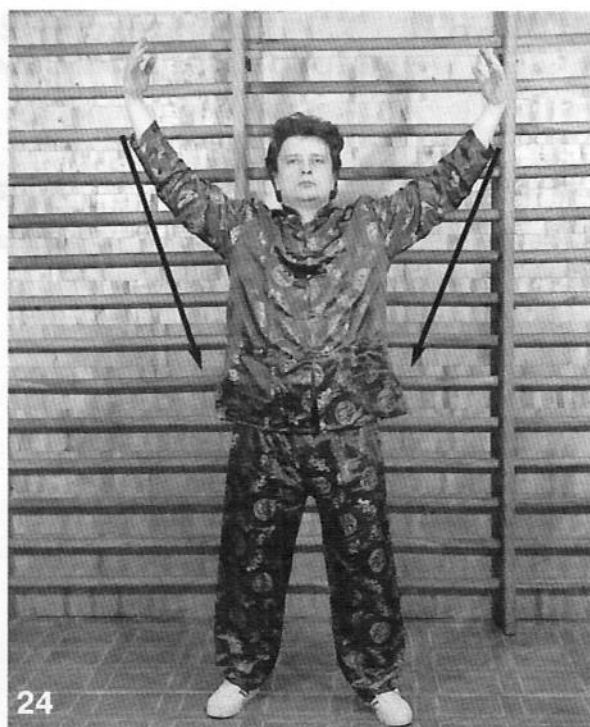


Развернуть ладони к небу



23

Толкающая небо ладонь



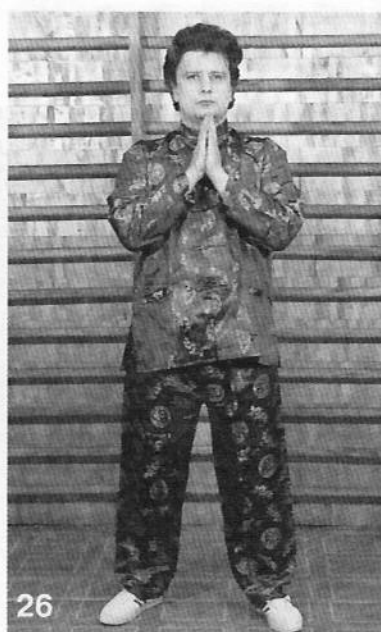
24

Повернуть кисть руки. «Большой небесный шар»



25

«Держать небесный чан
внизу»



26

Намастэ

Делать спокойно, расслабленно, плавно, дыхание ровное (можно использовать диафрагмальное дыхание), движения непрерывные.

Число повторений — от 5 до 49 раз.

Комплекс № 2. Игра с шаром «Метод Ваджра-самайя-парамита-йога»



Упражнение № 1

Намастэ (фото 27).



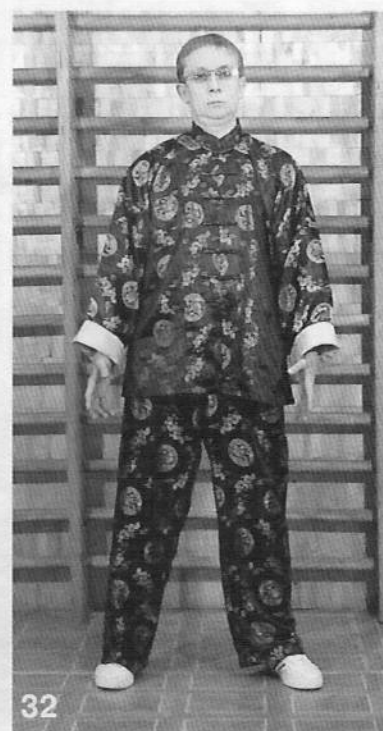
Упражнение № 2

Ладони раздвигаются в стороны,
и пространство между ними об-
разует шар (фото 28).

Упражнение № 3

Поворачивать шар.

1. Повернуть шар вправо (фото 29).
2. Повернуть шар влево (фото 30).
3. Опустить шар вниз (фото 31, 32).





Упражнение № 4

«Нефритовый столб» — поднимаем и опускаем шар.

1. Держать шар внизу (фото 33).
2. Держать шар наверху (фото 34).
3. Держать шар внизу (фото 35).



Упражнение № 5

Круги шаром перед собой.

1. Стартовое положение. Держать шар внизу (фото 36).
2. Вращение рук влево по часовой стрелке (фото 37).
3. Держать шар над головой. Вдох выполняется по мере движения рук вверх (фото 38).
4. Продолжаем вращение по часовой стрелке (фото 39, 40).
5. Движение против часовой стрелки (фото 41, 42).





Упражнение № 6

Круг шаром перед собой.
Один круг на вдохе, другой
круг на выдохе (фото 43).



Упражнение № 7

«Маятник в вертикальной плоскости».

1. Держать небесный шар внизу (фото 44).
2. Раскручиваем шар влево (фото 45).
3. Промежуточное положение (фото 46).
4. Раскручиваем шар вправо (фото 47).



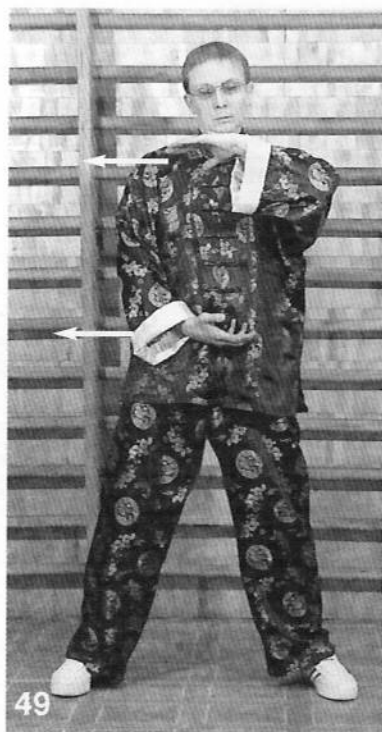


Упражнение № 8

«Маятник в горизонтальной плоскости».

1. Раскручиваем шар влево (фото 48).
2. Переносим шар вправо на уровне груди (фото 49, 50).
3. Эмпирическое вращение шара (фото 51).
4. Переносим шар влево на уровне груди (фото 52, 53).
5. Эмпирическое вращение шара (фото 54).



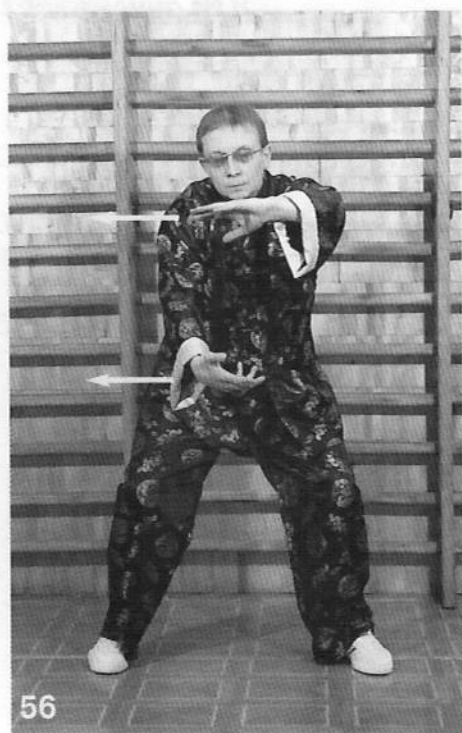


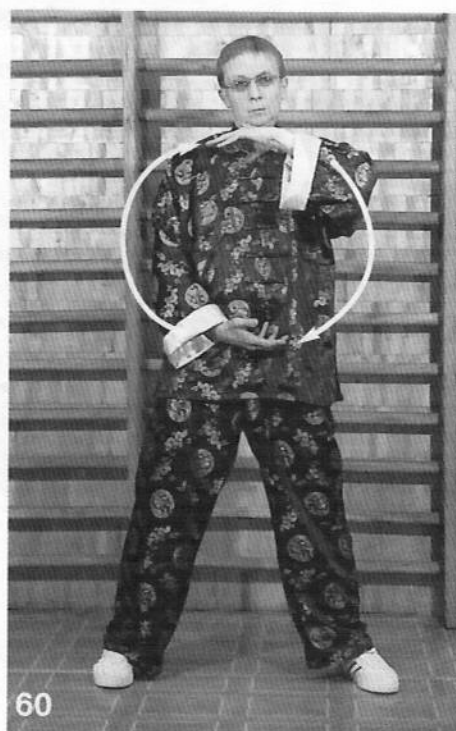


Упражнение № 9

«Земные кольца шаром»
(вращение шаром в плоскости Земли).

1. Держа шар с левой стороны, начинаем движение вправо (фото 55).
2. Огненный шар на вытянутых руках перед собой (фото 56).
3. Остывший шар вращаем вправо. Во время выполнения уровень концентрации и угол наклона изменяются с поворотом (фото 57).
4. Поглаживание шаром по груди (фото 58).
5. Перенесите шар влево (фото 59).
6. Вертикальный шар перед собой (фото 60).
7. «Перевернуть мир» (фото 61).
8. Стартовая позиция. Скручивание веревки (фото 62).
9. Огненный шар проносим перед собой (фото 63).
10. Скручиваем веревку влево (фото 64).
11. Поглаживание шаром по груди (фото 65).







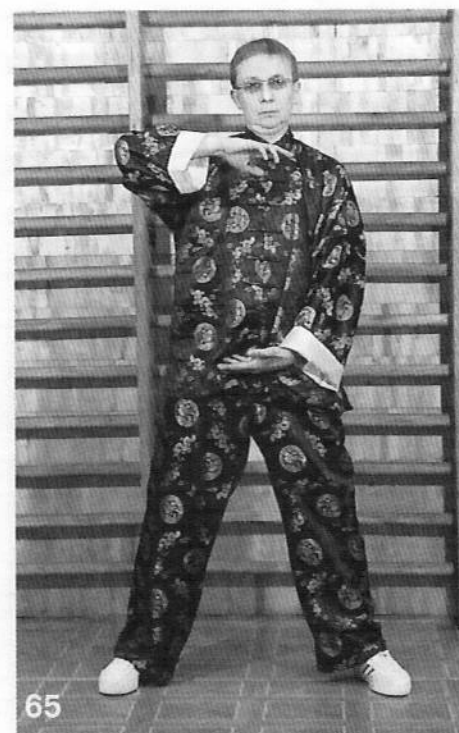
62



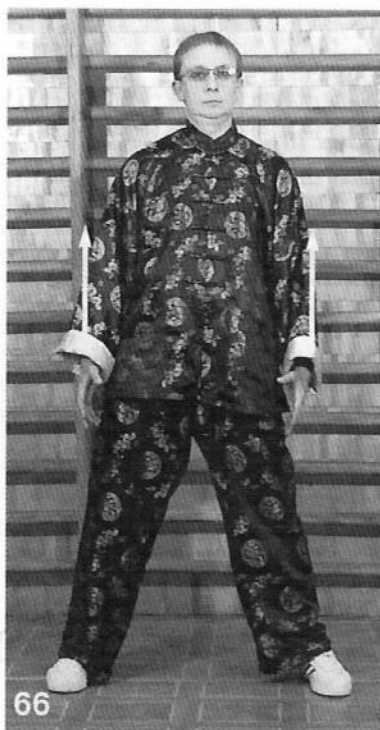
63



64



65



Упражнение № 10

Вертикальные кольца шаром.

Вращение «колеса судьбы» и «колеса времени» на себя (энергия инь).

1. Стартовая позиция (фото 66).
2. Прокатить шар по животу до груди (фото 67).
3. Вращение «колеса судьбы» вперед (энергия ян) (фото 68).
4. Внизу вращаем «колесо времени» (энергия вращения ян от себя) (фото 69).



Упражнение № 11

Восьмерка «бесконечности счастья».

1. Стартовая позиция (фото 70).
2. Поднимаем нефритовый шар до уровня груди (фото 71).
3. Начало движения (фото 72).
4. Продолжаем раскручивать шар влево (фото 73).
5. Верхняя позиция — «погладить вершину снежной горы» (фото 74).
6. Держим нефритовый шар на уровне груди (фото 75).
7. Скручивание веревки вправо (фото 76).
8. «Гладим вершину снежной горы» (фото 77).
9. Вернуть шар на место (фото 78).



70



71



72



73



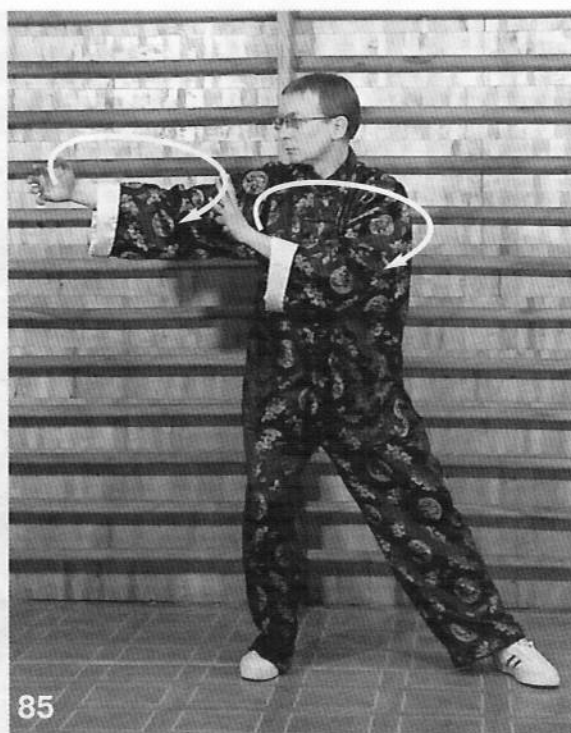


Упражнение 12

Вертикальная восьмерка с шаром (восьмерка «восьми звезд»).

1. Поднимаем звезду на небо (фото 79).
2. Любуемся сиянием (фото 80).
3. Опускаем звезду на землю (фото 81).
4. Держим нефритовый шар и греем ладони (фото 82).
5. Опускаем звезду в воду (фото 83).
6. Смотрим на отражение (фото 84).
7. Вытаскиваем из воды. «Взлетающая звезда» (фото 85).
8. Держим нефритовый шар на уровне груди (фото 86).



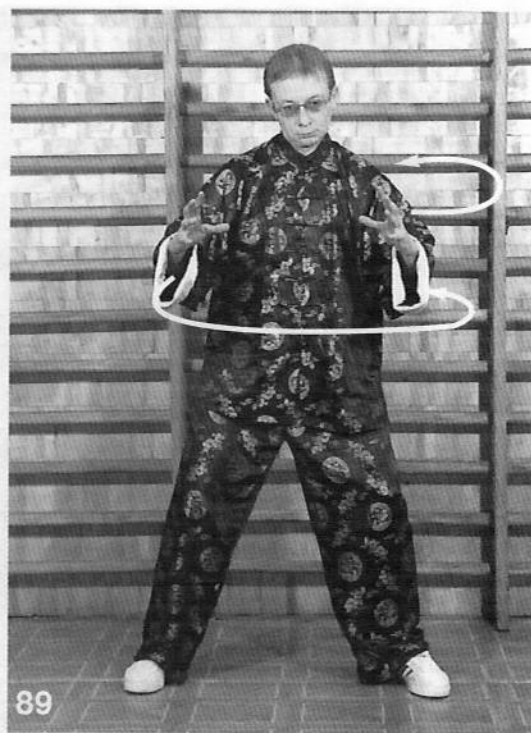


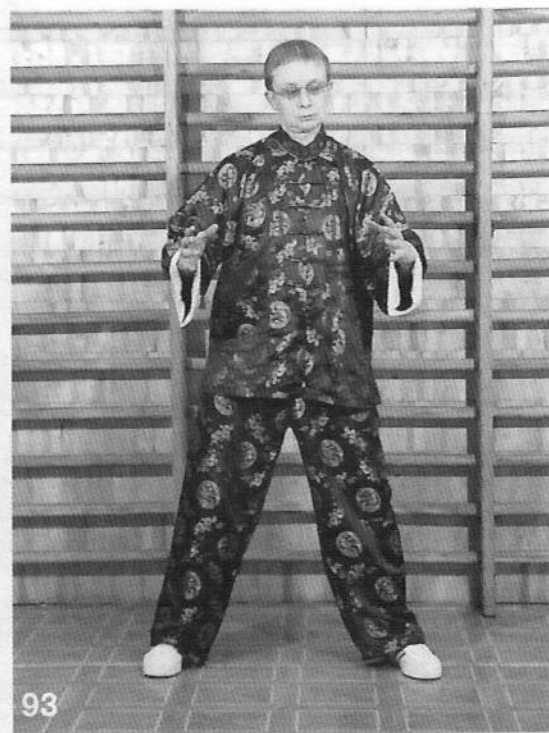
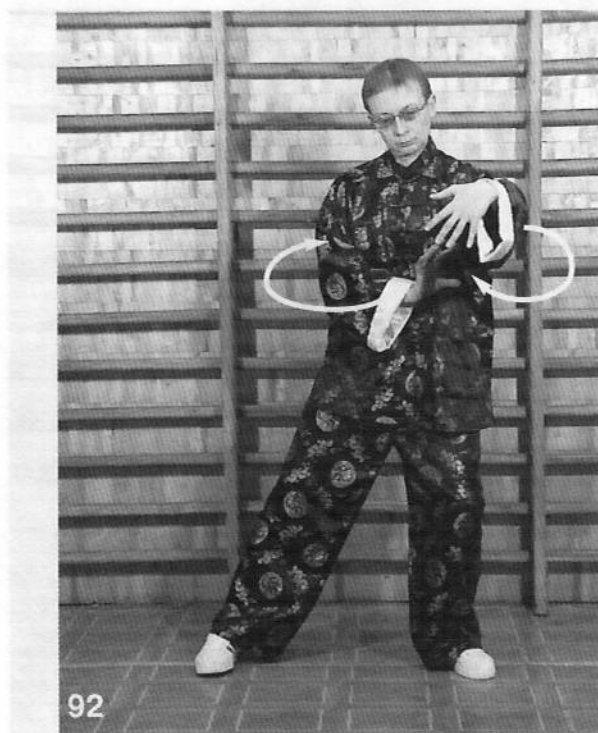


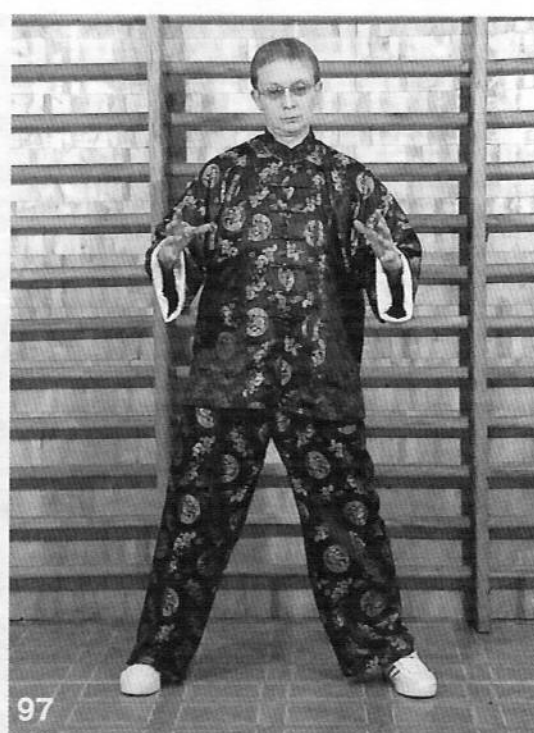
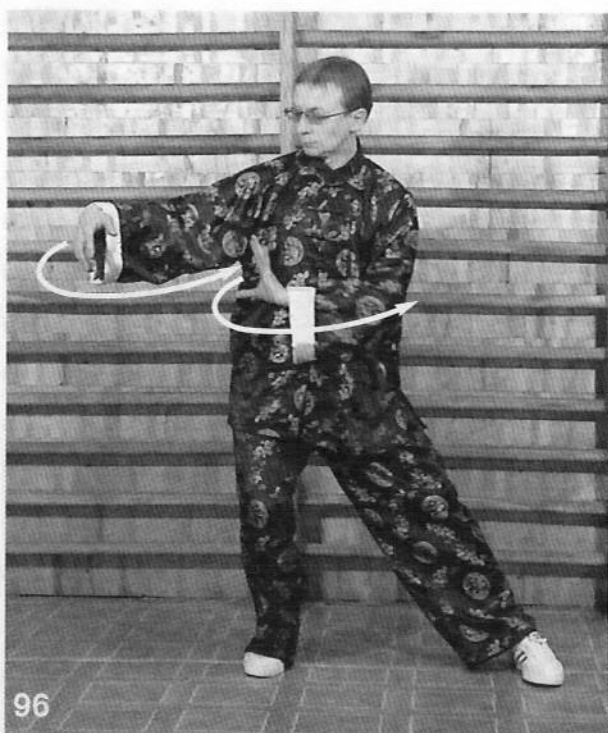
Упражнение № 13

Горизонтальная восьмерка. «Восьмерка бесконечности жизни».

1. Серебряное озеродвигаем влево (фото 87).
2. Птица машет правым крылом (фото 88).
3. Монах задумался о жизни (кисти рук параллельны) (фото 89).
4. Танцующий бог (занос правой руки влево) (фото 90).
5. Птица машет левым крылом (фото 91).
6. Вылить озеро в море (левая кисть находится над правой, основной вес — на левой ноге) (фото 92).
7. Монах опять задумался (кисти рук параллельны) (фото 93).
8. Выполняем восьмерку в другую сторону (фото 94—97).



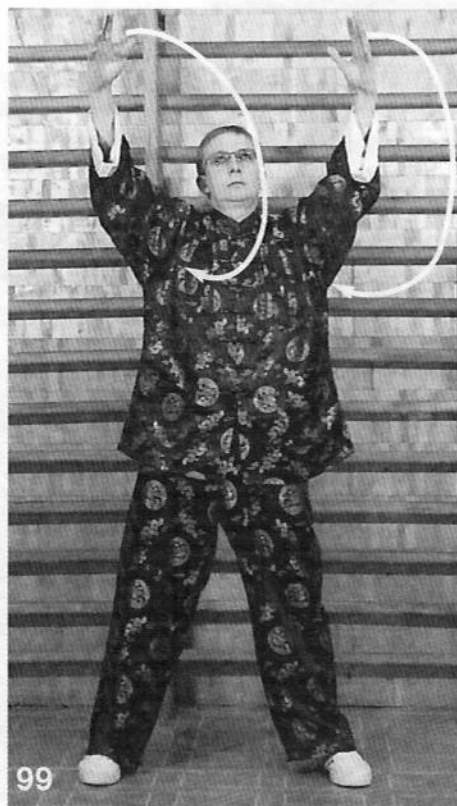




Упражнение № 14

Восьмерка «бесконечного движения»
(вертикальная восьмерка шаром).

1. Стартовая позиция (кисти рук параллельны)
(фото 98).
2. Вращаем золотое колесо золотой колесницы
вперед (фото 99, 100).
3. Кисти на уровне груди, держим нефритовый
шар (фото 101).
4. Опускаем руки в серебряное озеро (движе-
ние кистей рук на себя / энергия инь)
(фото 102, 103).
5. Держать нефритовый шар и греть ладони
(фото 104).



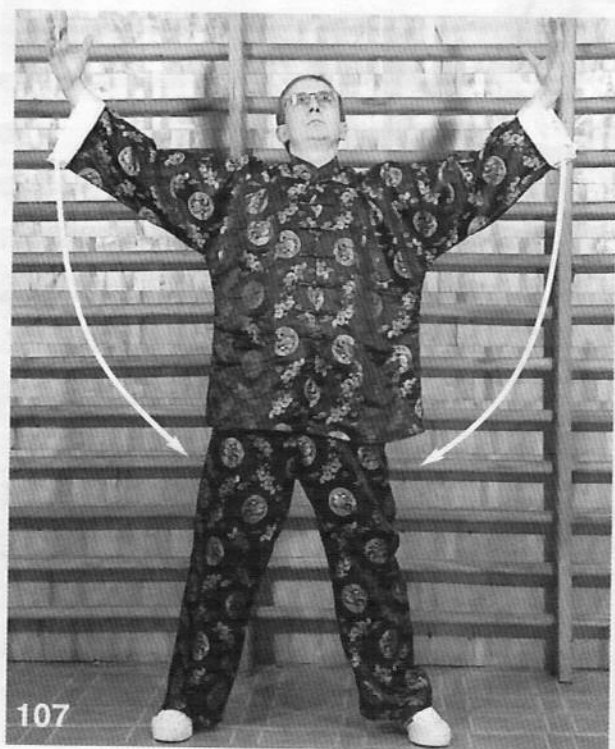


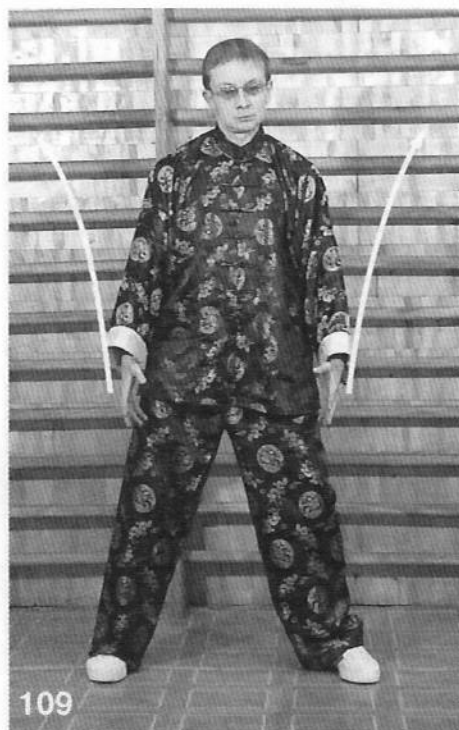
Комплекс № 3 «Объятия любви между землей и небом»

Упражнение № 1

«Небесная чаша».

1. Стартовая позиция. Держать нефритовый шар и греть ладони (фото 105).
2. Опустить шар вниз и зачерпнуть чашей воду (фото 106).
3. Небесная чаша. Поднять небесную чашу над головой (фото 107).
4. Опустить руки и посмотреть на отражение (фото 108).

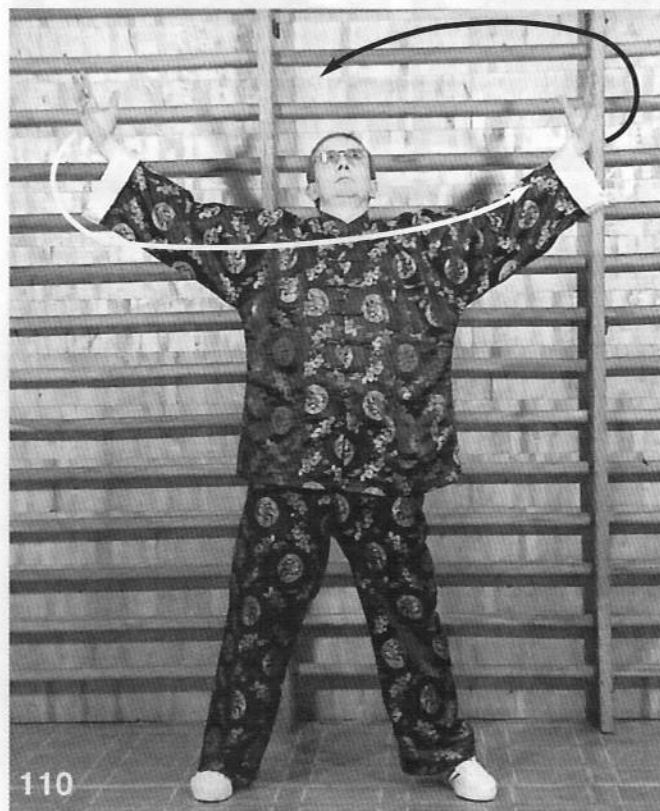


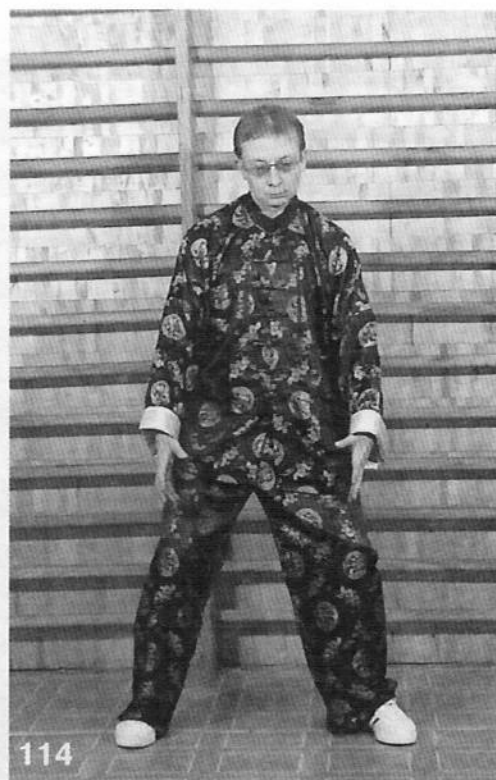
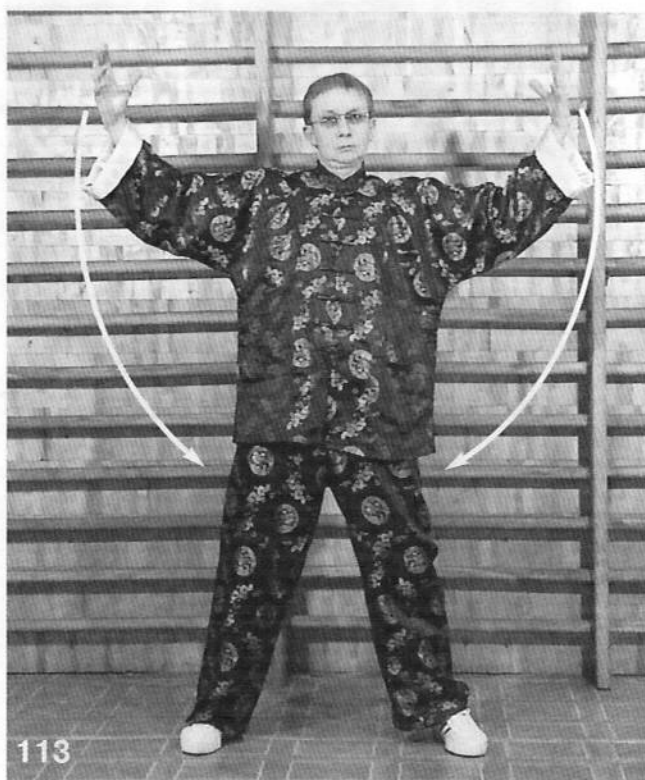
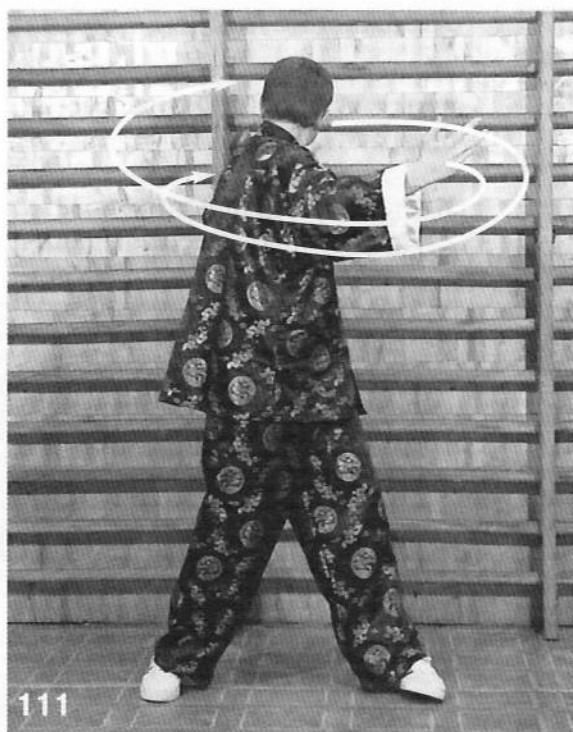


Упражнение № 2

Вращение небесной чаши.

1. Стартовая позиция. Держать шар внизу (фото 109).
2. Небесная чаша, полная огня (фото 110).
3. Вращение небесной чаши вправо (фото 111).
4. Вращение небесной чаши влево (фото 112).
5. Возвращение небесной чаши на землю (фото 113).
6. Опустить руки и посмотреть на отражение (фото 114).







Упражнение № 3

«Прикрепиться к земле, потянуться к небу — «Феникс расправляет крылья».

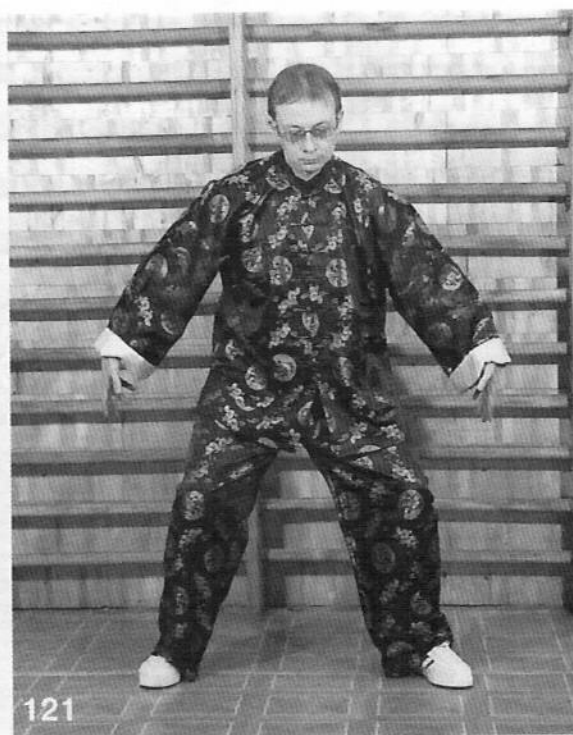
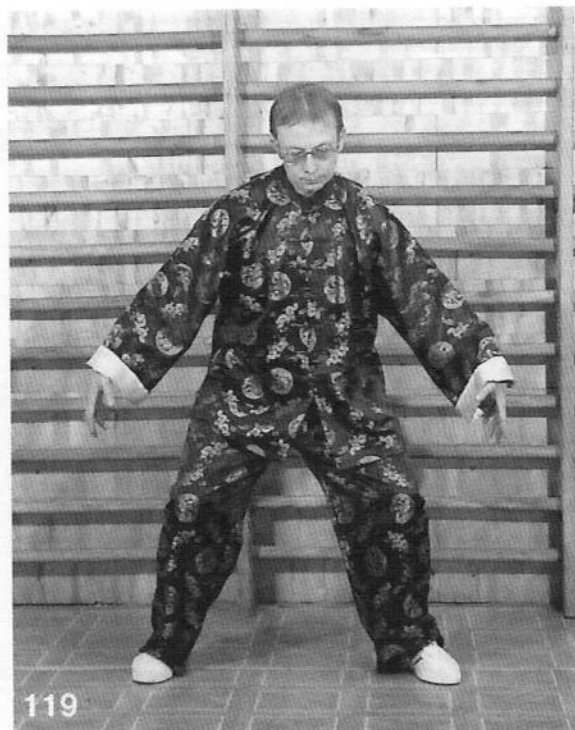
1. Стартовая позиция (фото 115).
2. Прикрепиться к земле и потянуться к небу всем телом (стопы не отрывать от земли, вдох) (фото 116).
3. «Погружение». Выдох. Феникс расправляет крылья (фото 117).
4. Позиция «Феникс расправляет крылья» является исходной позицией для упражнения «Земная чаша» (фото 118).



Упражнение № 4

«Земная чаша».

1. Исходная позиция (фото 119).
2. Смотрим в звездное окно (фото 120).
3. Феникс расправляет крылья (фото 121).

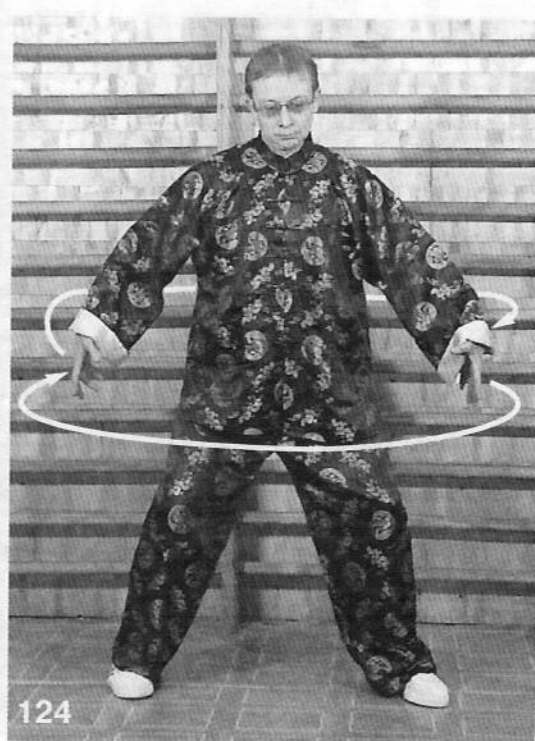
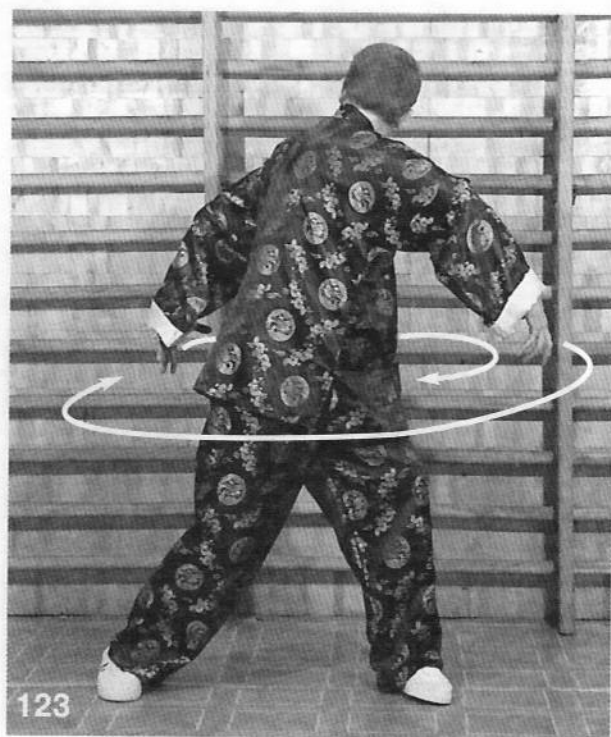


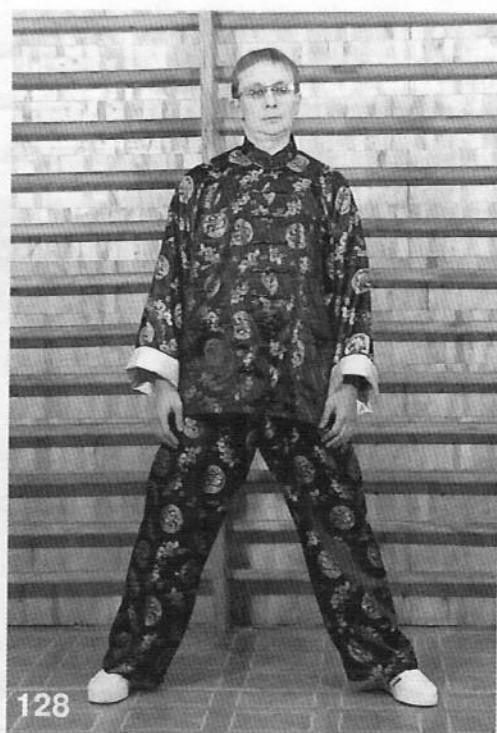
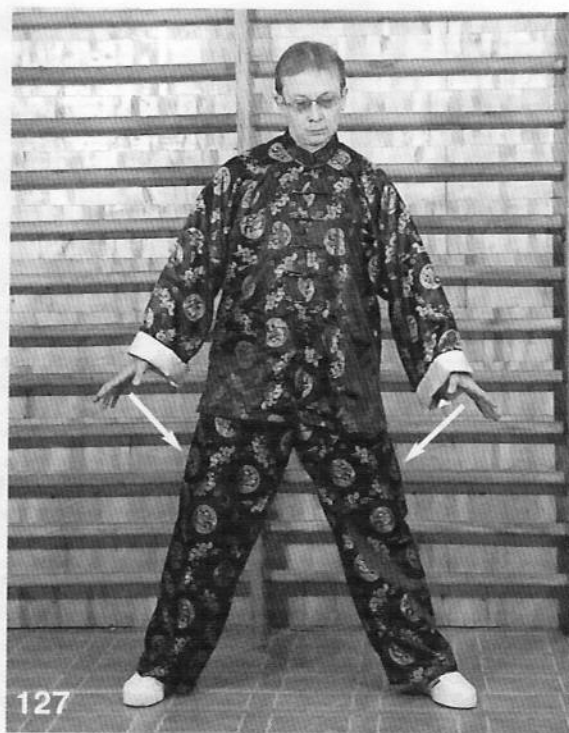
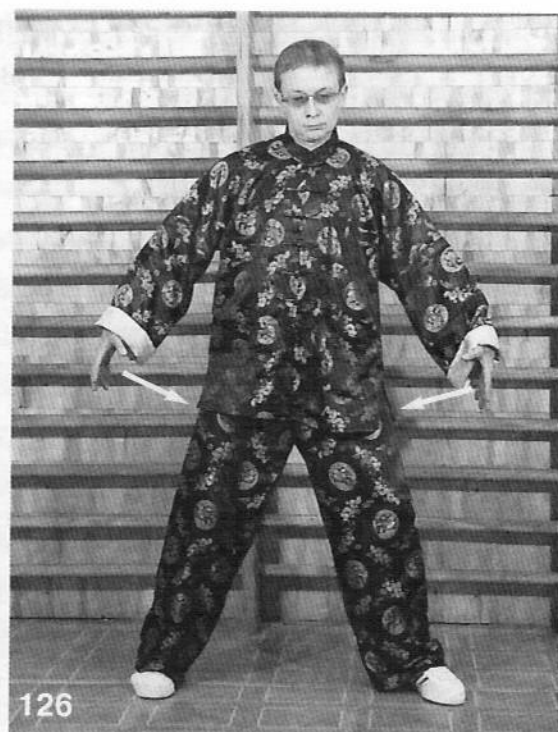
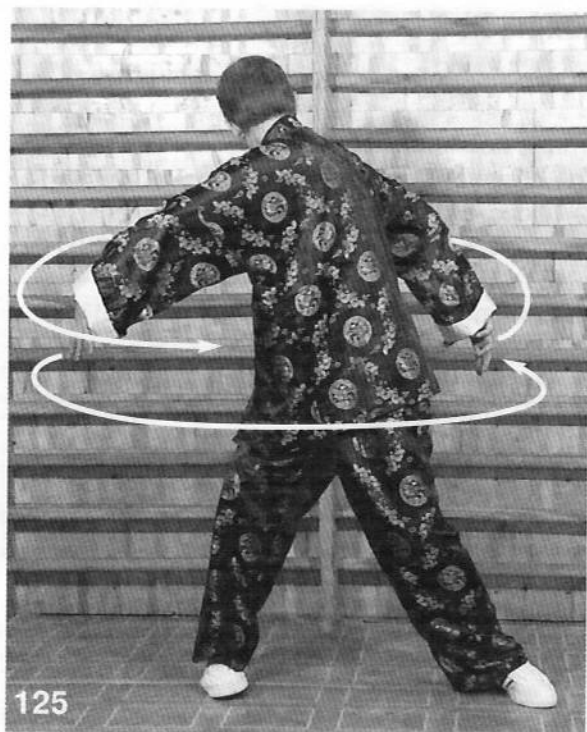


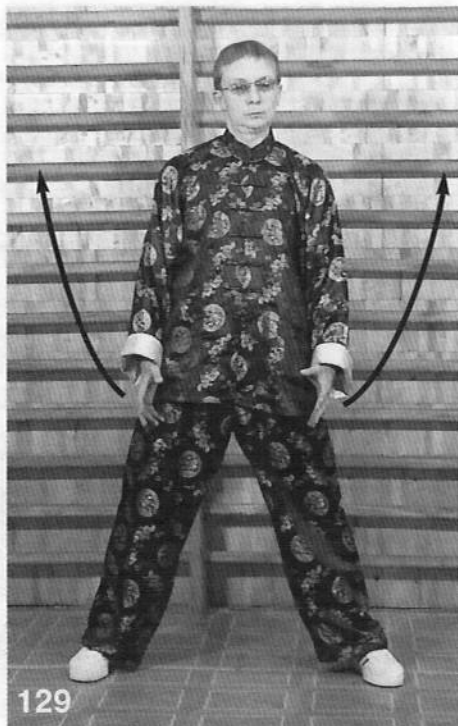
Упражнение № 5

Вращение «земной чаши»,
или «колокол».

1. Стартовая позиция. Феникс расправляет крылья (фото 122).
2. Поворот влево, или «колокол» (фото 123).
3. Возвращение. Феникс расправляет крылья (фото 124).
4. Поворот вправо, или «колокол» (фото 125).
5. Феникс хлопает крыльями (фото 126—128).



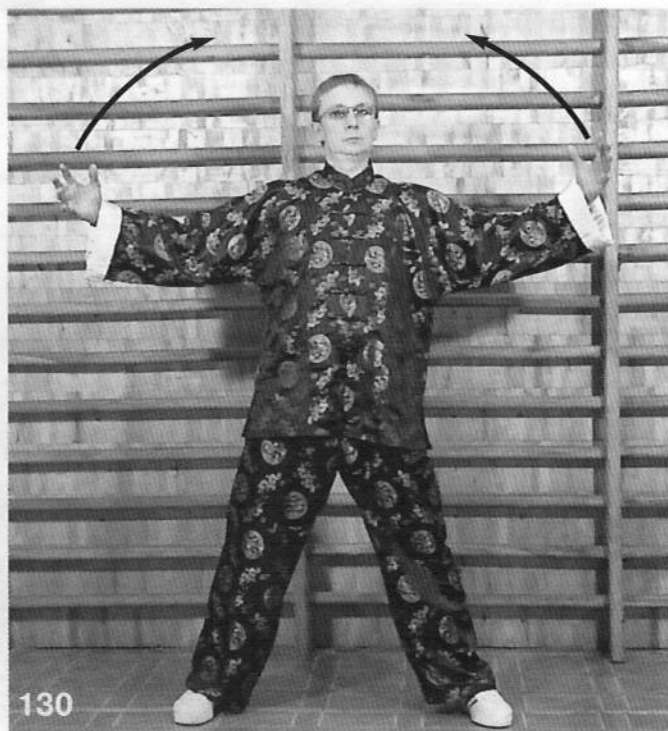


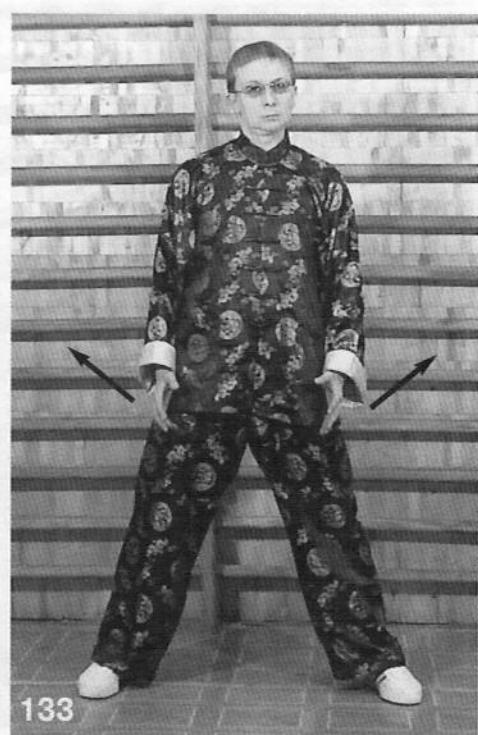
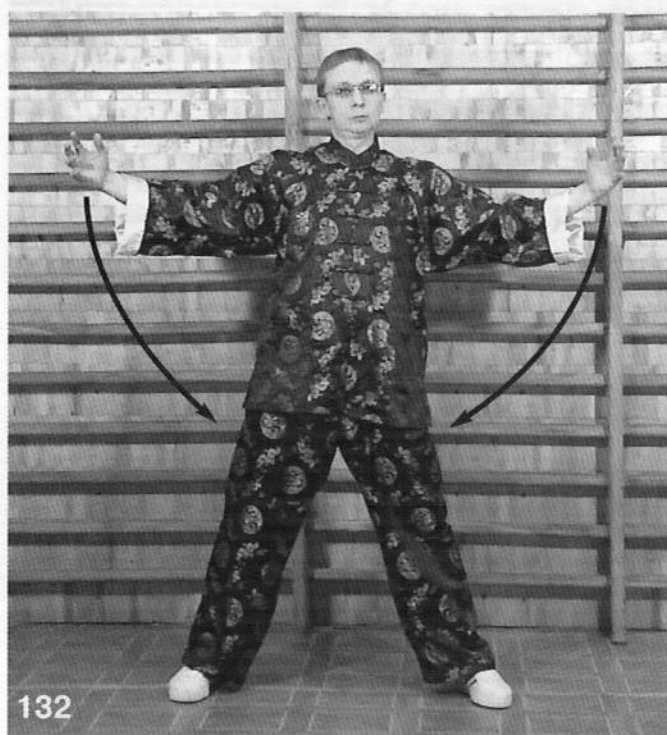


Упражнение № 6

«Встреча серебряной и нефритовой планеты».

1. Стартовая позиция (фото 129).
2. Стоять, обнявши небо, и смотреть за горизонт (вдох) (фото 130).
3. Приветствие «Звездного императора» (выдох) (фото 131).
4. Стоять, обнявши небо, и смотреть за горизонт (вдох) (фото 132).
5. Опустить руки в серебряное озеро (выдох) (фото 133).



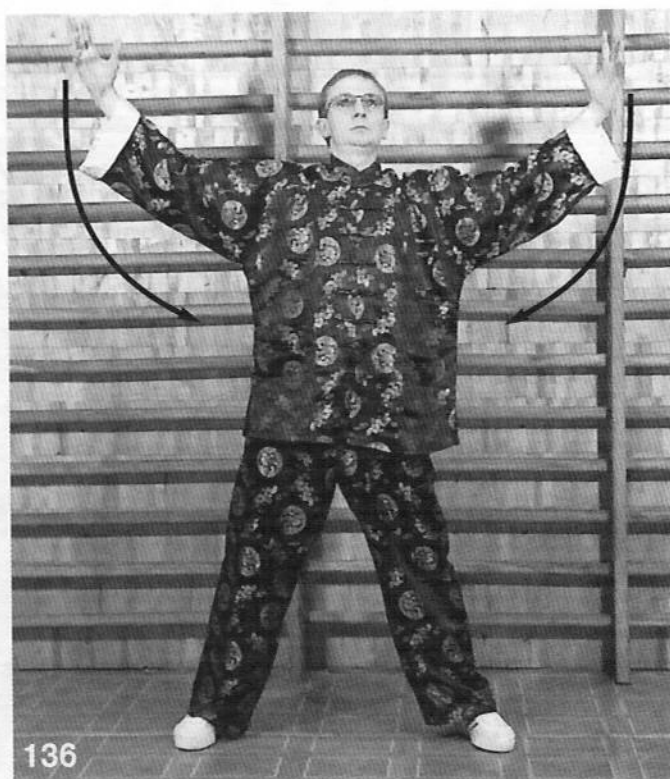


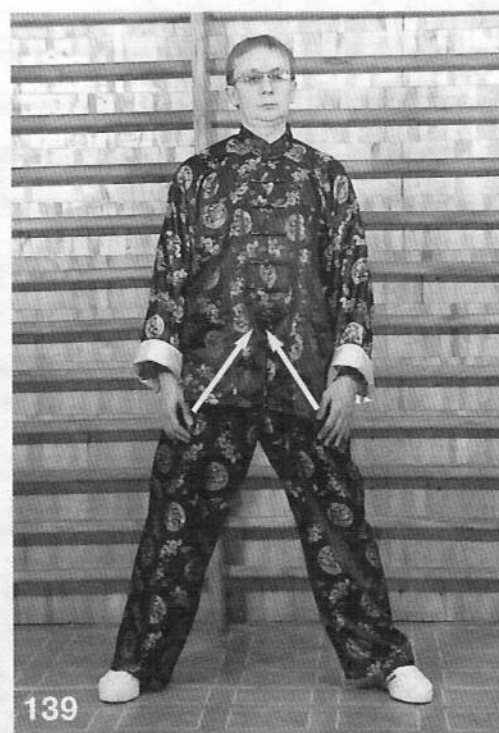
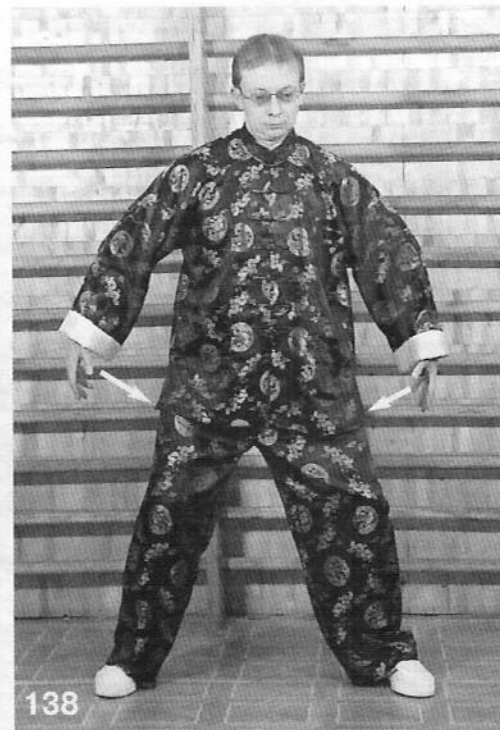


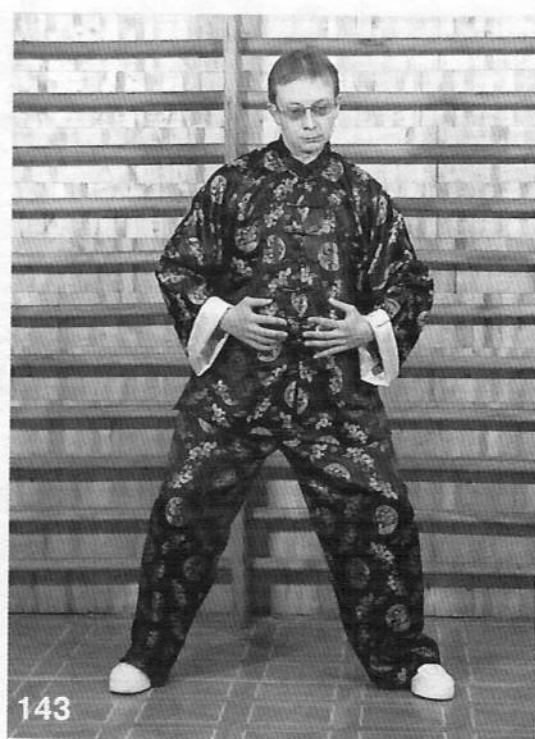
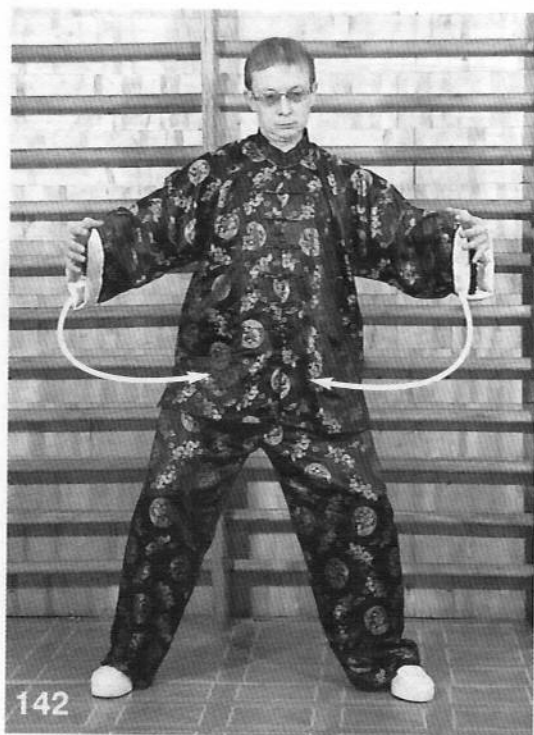
Упражнение № 7

«Объятия между землей и небом».

1. Феникс расправляет крылья (вдох) (фото 134).
2. Нефритовый шар перед собой (выдох) (фото 135).
3. Небесная чаша (вдох) (фото 136).
4. Нефритовый шар перед собой (выдох) (фото 137).
5. Феникс расправляет крылья (фото 138).
6. Феникс хлопает крыльями (фото 139).







Упражнение № 8

«Волшебная жаба в воде».

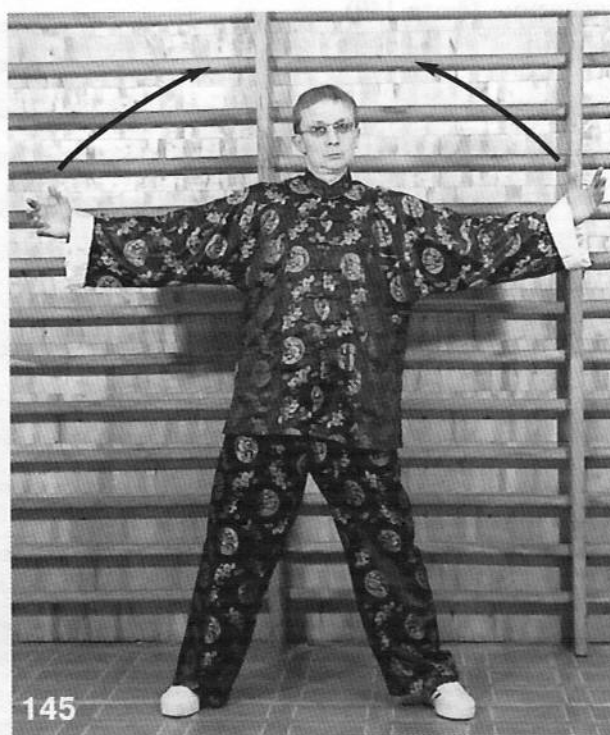
1. Раскрывающее движение. Держать чан перед собой (фото 140).
2. Раскрывающее движение. Далее вернуться в позицию 1 (фото 141).
3. Закрывающие движения. Движения, собирающие в обратную сторону (фото 142, 143).

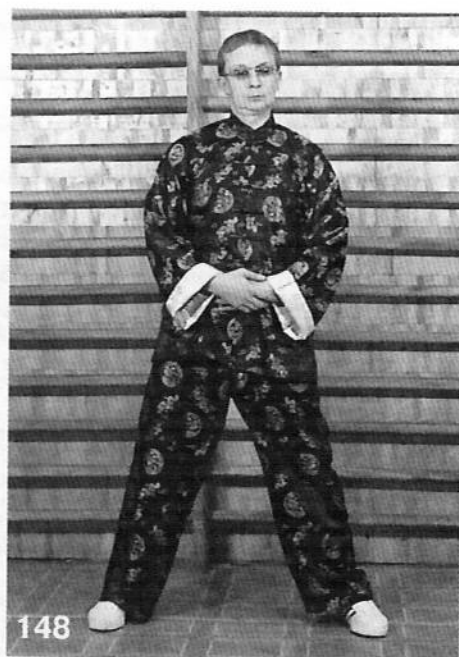
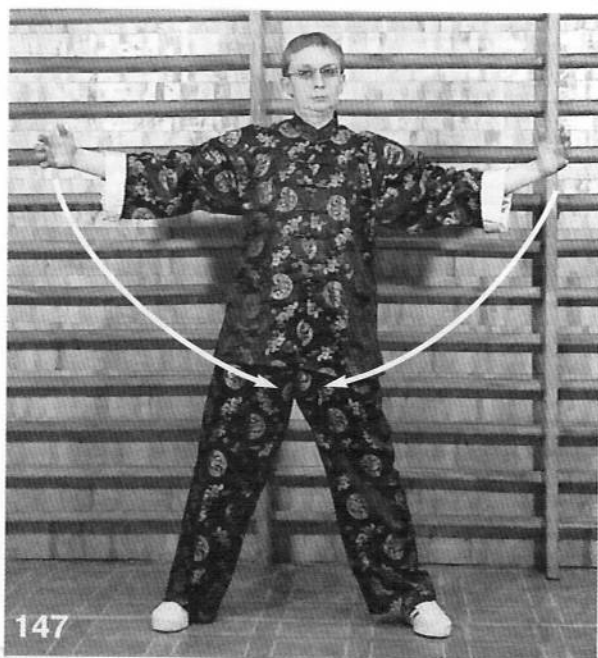
Упражнение № 9

«Делить облака».

«Опереться на небесный посох».

1. Запечатать «море энергии» левой ладонью (точка ци-хай) (фото 144).
2. Обнять небо, охватить горизонт, посмотреть дальше (фото 145).
3. Опереться о «небесный посох» (фото 146).
4. Обнять небо, охватить горизонт, посмотреть дальше (фото 147).
5. Запечатать «море энергии» левой ладонью (точка ци-хай) (фото 148).

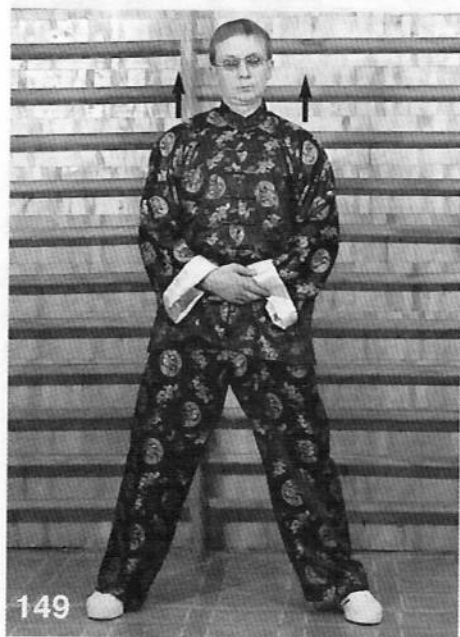




Упражнение № 10

«Непрерывное дыхание».

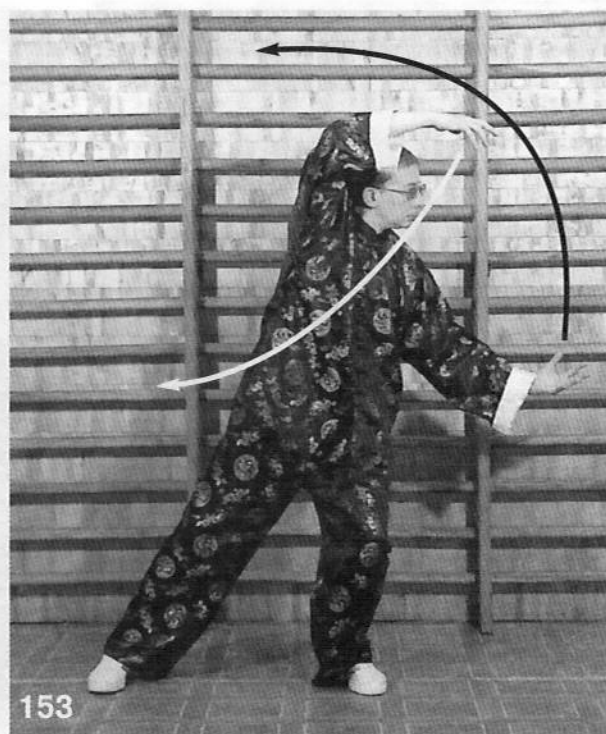
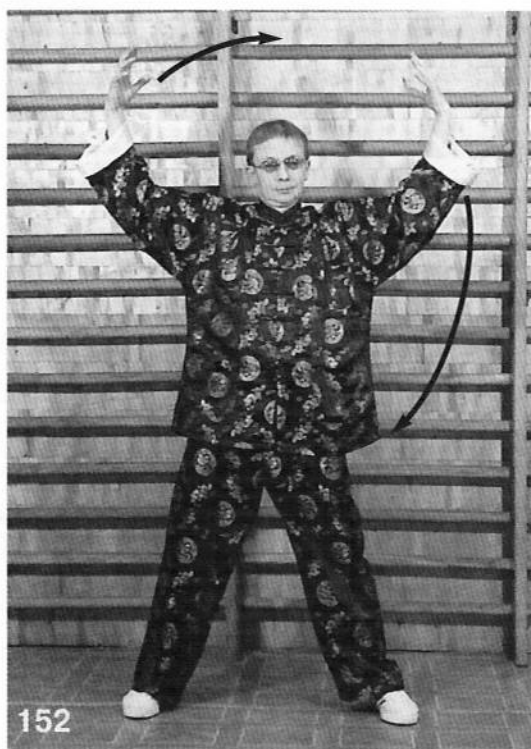
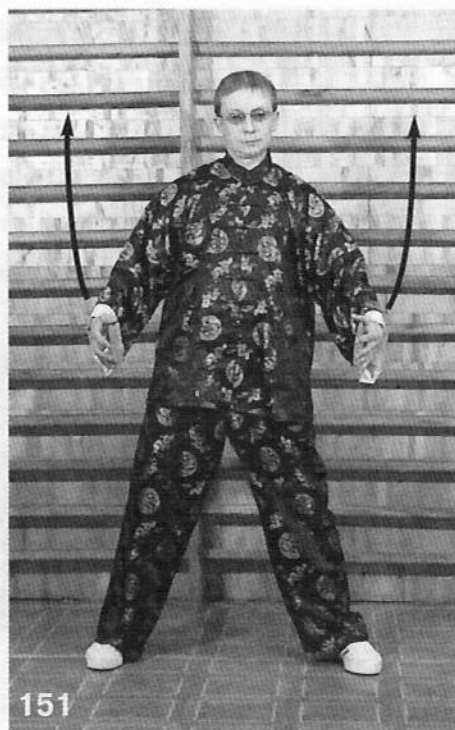
1. Потянуться к небу (вдох), легкое растягивание (фото 149).
2. Осесть вниз (выдох) (фото 150).

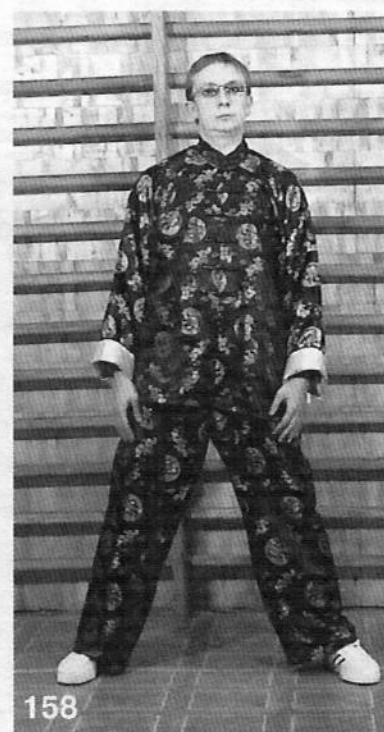
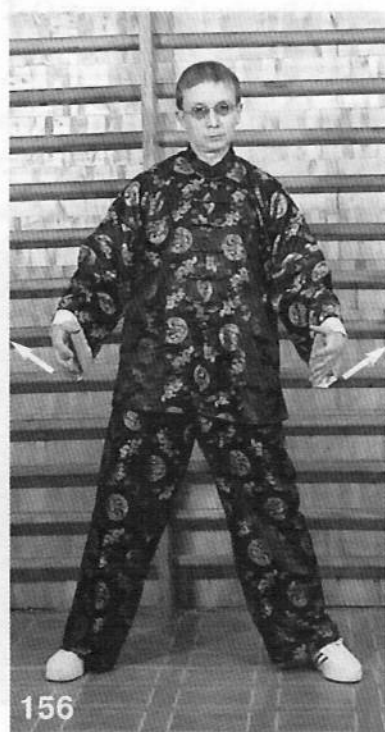
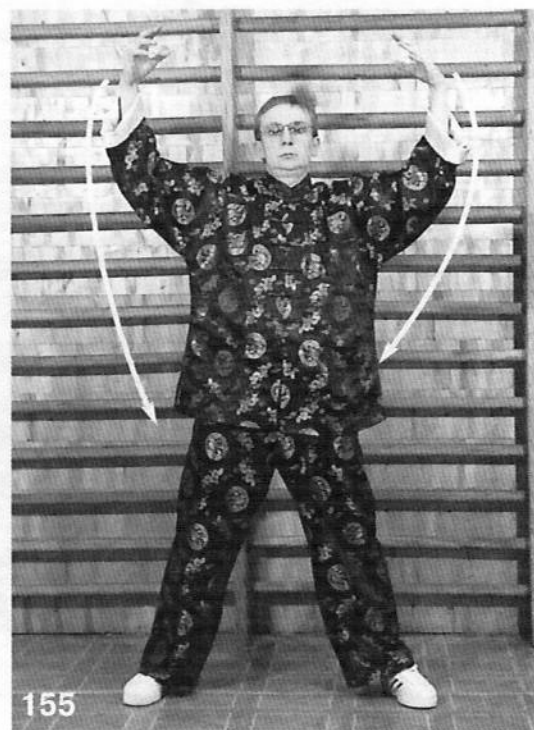
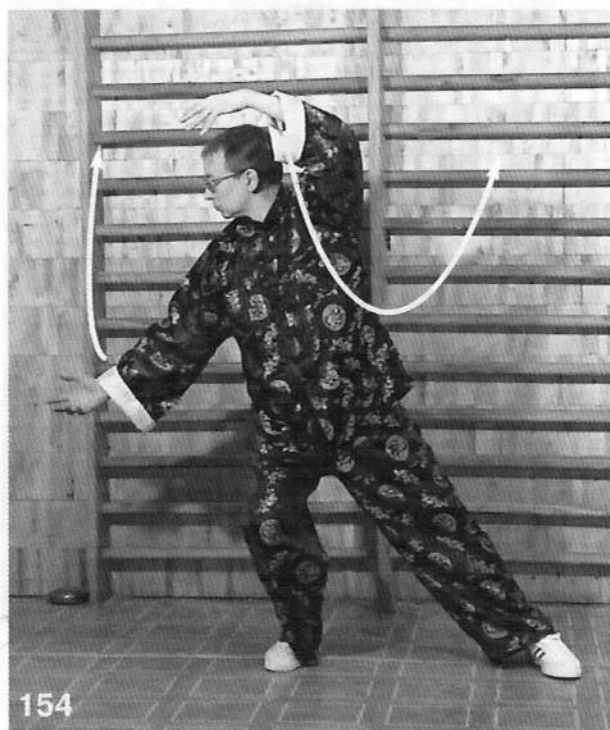


Упражнение № 11

«Раскачивание небесной радуги».

1. Держать чан (фото 151).
2. Поднять чан над головой (фото 152).
3. Раскачивать небесную радугу влево (фото 153).
4. Раскачивать небесную радугу вправо (фото 154).
5. Приветствие неба (фото 155).
6. Опустить чан (фото 156).
7. Феникс расправил крылья (фото 157).
8. Феникс хлопает крыльями (фото 158).

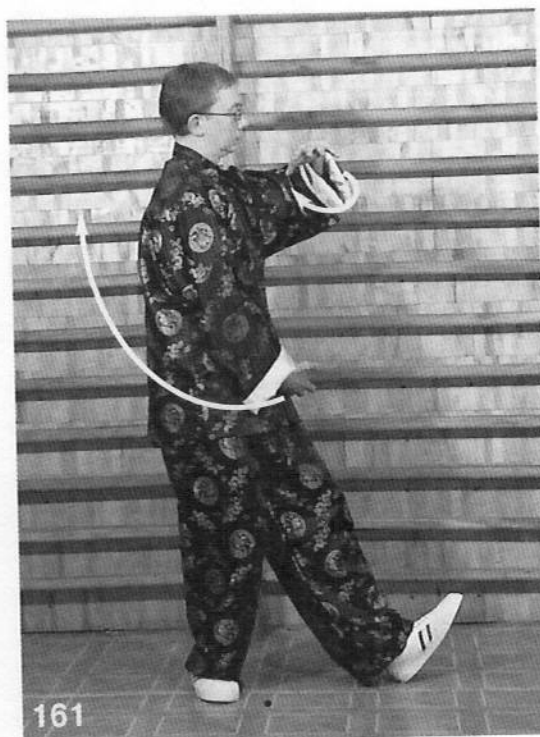
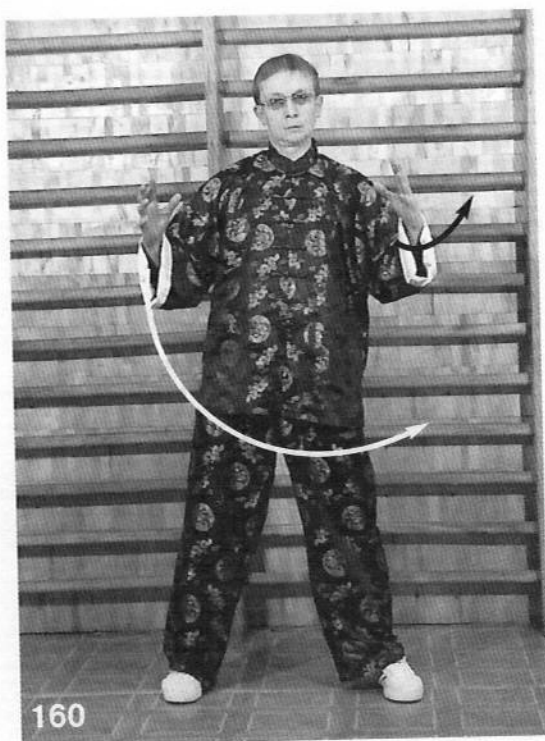


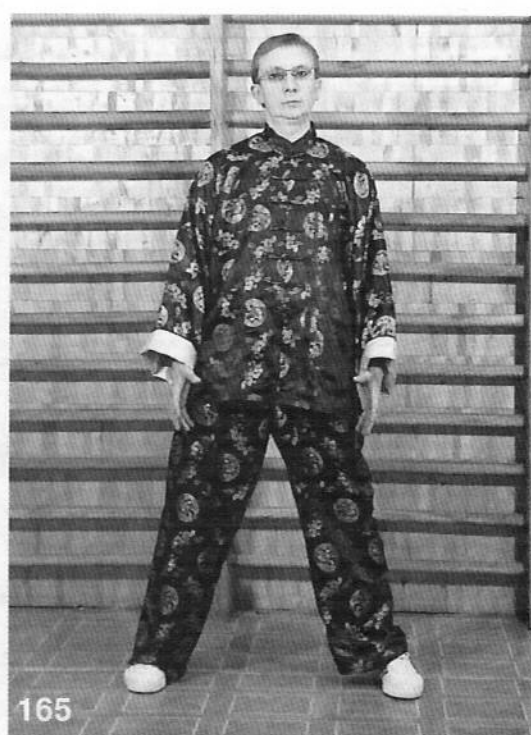
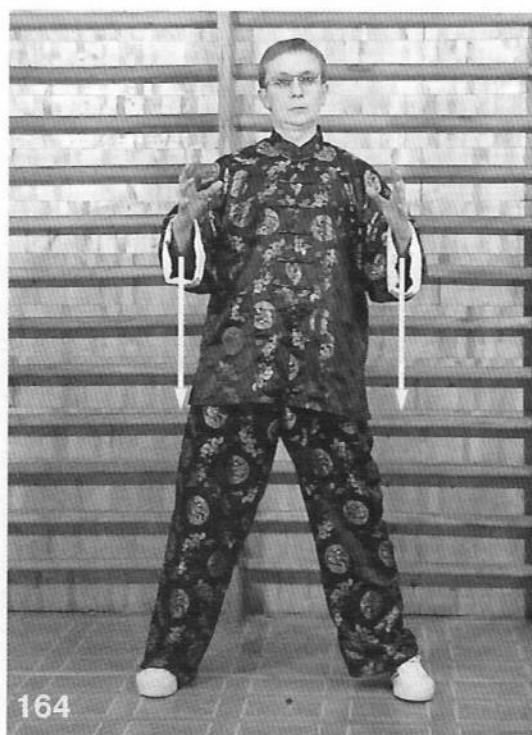
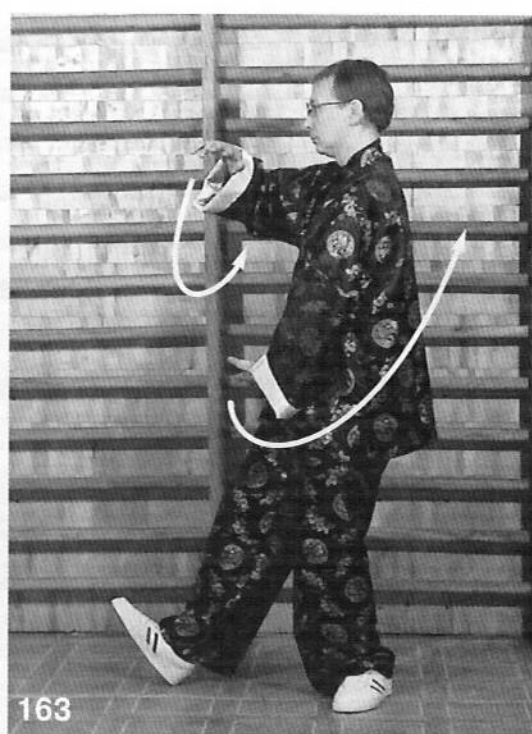


Упражнение № 12

«Танцующая фея».

1. Стартовая позиция (фото 159).
2. Держать нефритовый шар перед собой (фото 160).
3. Фея танцует с пурпурным цветком влево (выдох) (фото 161).
4. Держать нефритовый шар перед собой (вдох) (фото 162).
5. Фея танцует с пурпурным цветком вправо (фото 163).
6. Держать шар перед собой (фото 164).
7. Опустить руки в серебряное озеро (фото 165).

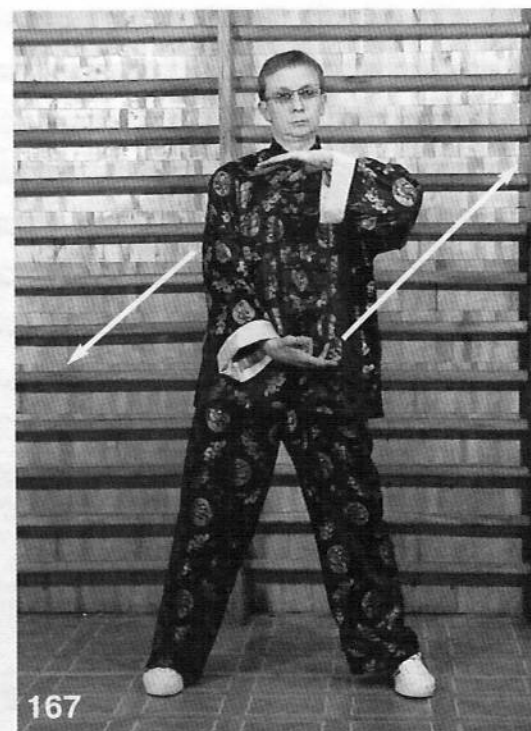
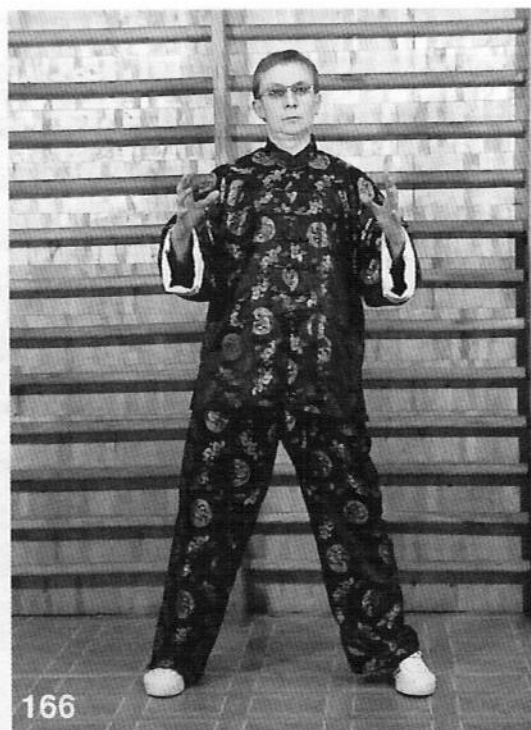


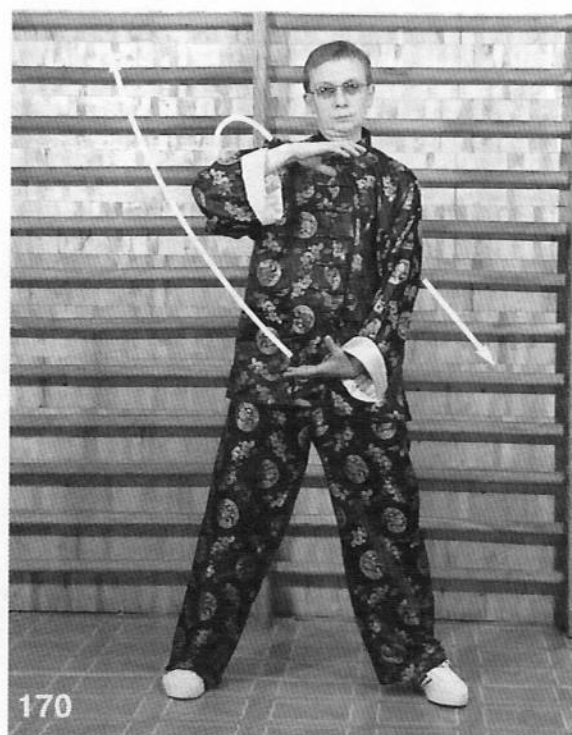
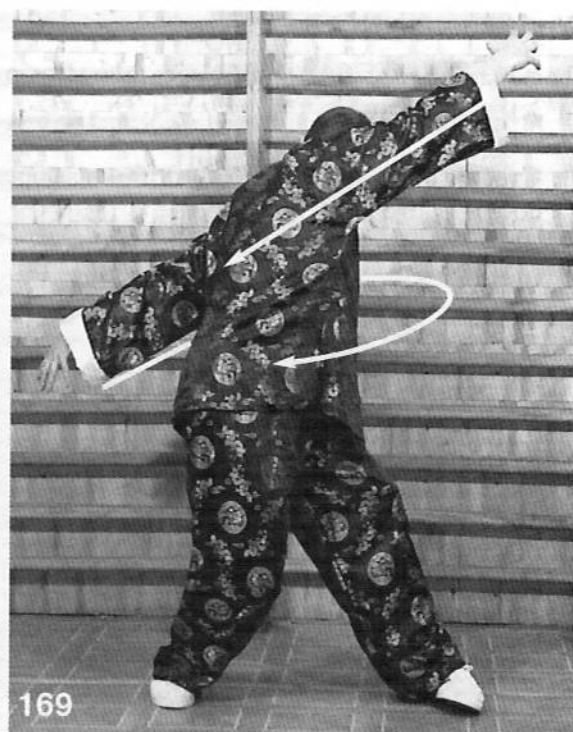


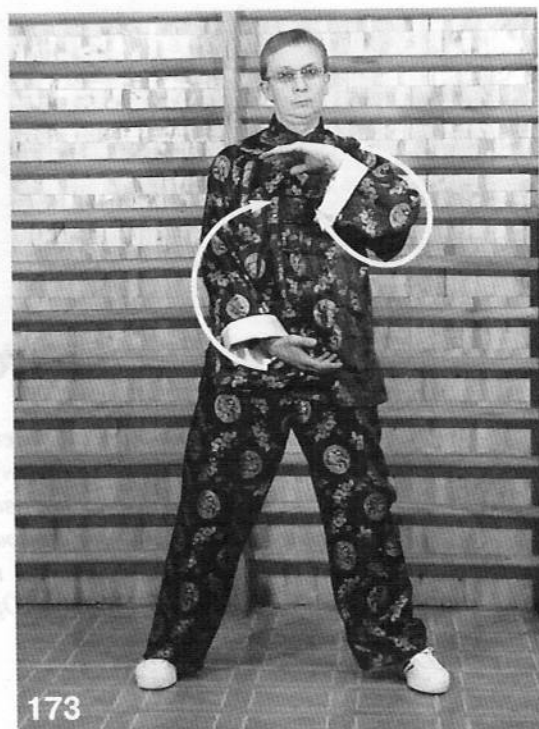
Упражнение № 13

Раскрывать шар за спиной, соединять небо и Землю воедино.

1. Стартовое положение. Держать шар перед собой (фото 166).
2. Держать голову стеклянного великана (фото 167).
3. Посмотреть в прошлое (фото 168).
4. Посмотреть в прошлое и увидеть дракона (фото 169).
5. Держать голову стеклянного великана (фото 170).
6. Посмотреть в прошлое (фото 171).
7. Посмотреть в прошлое и увидеть дракона (фото 172).
8. Держать голову стеклянного великана (фото 173).
9. Намастэ (фото 174).







Рекомендации по исполнению комплекса:

1. Все движения делать плавно, спокойно, не торопиться. (Можно под плавную музыку.)
2. Дыхание ровное, спокойное, без зажимов.
3. Состояние ума несуетливое, незамутненное.
4. Число повторений — от 3 до 9 раз подряд.

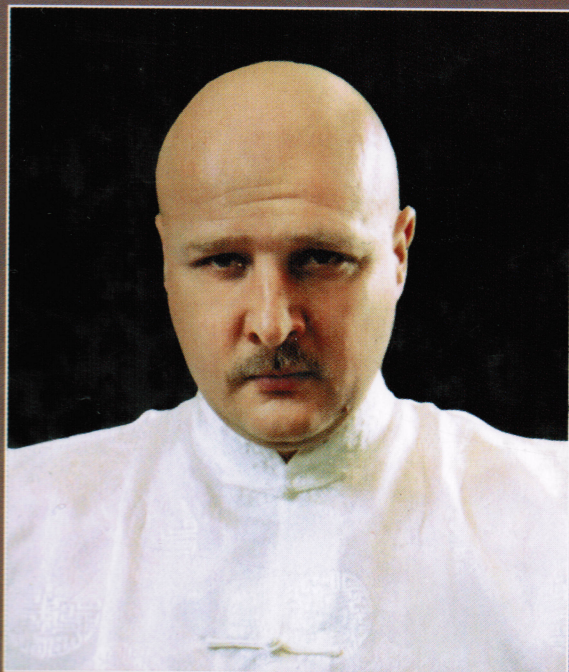
БЛАГОДАРНОСТИ

Автор благодарит моделей Мирзаева Шухрата Александровича, Мирзаеву Татьяну Викторовну, Бебия Руслана Леонидовича, а также Пахомова Сергея Александровича за фотографии и Дурасова Михаила Евгеньевича за фото на обложке.

Особая благодарность за помощь в создании книги Мыкртычеву Артуру Юрьевичу, Гергелю Юрию Григорьевичу.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава I. ШИАЦУ.....	3
Глава II. ДАКЭН-ТАЙ-ДЗЮЦУ Техника ударов по уязвимым точкам	39
Глава III. КАППО Система реанимации	51
Глава IV. ДЖИУ-ДЖИТСУ и искусство болевых воздействий на тело	77
Глава V. МАНДАРИНСКАЯ ГИМНАСТИКА.....	107
Глава VI. ЦИГУН.....	143



Шубский Александр Олегович, специалист по военно-спортивному строительству, профессионально занимается боевыми искусствами более 30 лет. Имеет звание мастера по тэквондо, хапкидо, каратэ, шао-квон и другим видам единоборств. Подготовил большое число спортсменов и мастеров по разным стилям боевых единоборств в России и за рубежом. Стоял у истоков создания Федерации хапкидо России и клуба «Будо-Самбоу-Шао-Квон» в Москве. Автор более 10 книг по боевым искусствам.

Александр Шубский

ВОЛШЕБНАЯ РУКА

Шиацу, дакэн-тай-дзюцу,
каппо, джиу-джитсу, цигун
и мандаринская гимнастика

**В этой книге
рассматриваются:**

шиацу — система воздействия на жизненно важные центры при помощи пальцев рук;
дакэн-тай-дзюцу — техника ударов по уязвимым точкам;
болевые приемы **джиу-джитсу**;
приемы реанимации **каппо**;
упражнения **цигун**, способствующие гармонии души и тела;
мандаринская гимнастика, дарующая здоровье и долголетие.

ISBN 5-8183-1038-8

